МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ» (ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ Проректор по учебной работе _____ П.В. Сенченко «18» ____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИТНЕС

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Направление подготовки / специальность: 09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль) / специализация: Индустриальная разработка программных

продуктов

Форма обучения: очная

Факультет: Факультет систем управления (ФСУ)

Кафедра: Кафедра автоматизации обработки информации (АОИ)

Kypc: 2, 3

Семестр: 3, 4, 5, 6

Учебный план набора 2020 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего	Единицы
Практические занятия	72	72	72	56	272	часов
Самостоятельная работа	12	12	12	20	56	часов
Общая трудоемкость	84	84	84	76	328	часов
(включая промежуточную аттестацию)					0	3.e.

Формы промежуточной аттес	гация Семестр
Зачет	4
Зачет	6

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сенченко П.В.

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 18.12.2019 Уникальный программный ключ: a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

1. Общие положения

1.1. Цели дисциплины

1. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

- 1. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре.
- 2. Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- 4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).

Часть блока дисциплин: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.

Индекс дисциплины: Б1.В.01.ДВ.01.04.

Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):

Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине				
Универсальные компетенции						

	1	
УК-7. Способен	УК-7.1. Знает виды	Знать виды физических упражнений, роль
поддерживать	физических упражнений,	и значение физической культуры в жизни
должный уровень	роль и значение физической	человека и общества в целом, научно-
физической	культуры в жизни человека	практические основы физической
подготовленности для	и общества в целом, научно-	культуры
обеспечения	практические основы	
полноценной	физической культуры	
социальной и	УК-7.2. Умеет применять на	Уметь применять на практике
профессиональной	практике разнообразные	разнообразные средства физической
деятельности	средства физической	культуры, спорта и туризма для
	культуры, спорта и туризма	сохранения и укрепления здоровья,
	для сохранения и	психофизической подготовки и
	укрепления здоровья,	самоподготовки к будущей жизни и
	психофизической	профессиональной деятельности
	подготовки и	
	самоподготовки к будущей	
	жизни и профессиональной	
	деятельности	
	УК-7.3. Владеет средствами	Владеть средствами и методами
	и методами укрепления	укрепления индивидуального здоровья для
	индивидуального здоровья	обеспечения полноценной социальной и
	для обеспечения	профессиональной деятельности
	полноценной социальной и	
	профессиональной	
	деятельности	
	Общепрофессиональны	е компетенции
-	-	-
	Профессиональные к	сомпетенции
-	-	-
<u> </u>	•	

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

Drawy was San	Всего	Всего Семестры				
Виды учебной деятельности	часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Контактная аудиторная работа	272	72	72	72	56	
обучающихся с преподавателем, всего						
Практические занятия	272	72	72	72	56	
Самостоятельная работа обучающихся, в	56	12	12	12	20	
т.ч. контактная внеаудиторная работа						
обучающихся с преподавателем, всего						
Подготовка к тестированию	40	12	6	12	10	
Подготовка к зачету	16		6		10	
Общая трудоемкость (в часах)	328	84	84	84	76	
Общая трудоемкость (в з.е.)	0					

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

1	,	1	<u> </u>					
Прак. зан.,	Сам.	Всего часов	Формируемые					
Ч	раб., ч	(без экзамена)	компетенции					
3 семестр								
72	12	84	УК-7					
72	12	84						
4 сем	естр							
72	12	84	УК-7					
72	12	84						
5 сем	естр							
72	12	84	УК-7					
72	12	84						
6 семестр								
56	20	76	УК-7					
56	20	76						
272	56	328						
	Прак. зан., ч 3 сем 72 72 4 сем 72 72 5 сем 72 72 6 сем	Прак. зан., ч Раб., ч З семестр 72 12 72 12 4 семестр 72 12 72 12 72 12 72 12 5 семестр 72 12 72 12 5 семестр 72 12 6 семестр 56 20 56 20	ч раб., ч (без экзамена) 3 семестр 72 12 84 72 12 84 72 12 84 72 12 84 72 12 84 5 семестр 72 12 84 72 12 84 6 семестр 56 20 76 56 20 76 56 20 76					

5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

Названия разделов (тем) дисциплины	Содержание разделов (тем) дисциплины (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)	Трудоемкость (лекционные занятия), ч	Формируемые компетенции
	3 семестр		
1 Специализация по фитнесу.	Фитнес	-	УК-7
	Итого	-	
	Итого за семестр	-	
	4 семестр		•
2 Специализация по фитнесу.	Фитнес	-	УК-7
	Итого	-	
	Итого за семестр	-	
	5 семестр		
3 Специализация по фитнесу.	Фитнес	-	УК-7
	Итого	-	
	Итого за семестр	-	
	6 семестр		
4 Специализация по фитнесу. Фитнес		-	УК-7
	Итого	-	
	Итого за семестр	-	
	Итого	-	

5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3. Таблица 5.3 – Наименование практических занятий (семинаров)

Названия разделов (тем) дисциплины	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
	3 семестр		
1 Специализация по фитнесу.	Фитнес	72	УК-7
	72		
	Итого за семестр	72	
	4 семестр		
2 Специализация по фитнесу.	Фитнес	72	УК-7
	Итого	72	
	Итого за семестр	72	
	5 семестр		
3 Специализация по фитнесу.	Фитнес	72	УК-7
	Итого	72	
	Итого за семестр	72	
	6 семестр		
4 Специализация по фитнесу. Фитнес		56	УК-7
	Итого	56	
	Итого за семестр	56	
	Итого	272	

5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

5.5. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной		Формируемые	Формы			
(тем) дисциплины	работы	трудоемкость, ч	компетенции	контроля			
	3 семестр						
1 Специализация по	Подготовка к	12	УК-7	Тестирование			
фитнесу.	тестированию						
	Итого	12					
	Итого за семестр	12					
	4 (семестр					
2 Специализация по	Подготовка к зачету	6	УК-7	Зачёт			
фитнесу.	Подготовка к	6	УК-7	Тестирование			
	тестированию						
	Итого	12					
	Итого за семестр	12					
5 семестр							
3 Специализация по	Подготовка к	12	УК-7	Тестирование			
фитнесу.	тестированию						
	Итого	12					

	Итого за семестр	12				
	6 семестр					
4 Специализация по	Подготовка к зачету	10	УК-7	Зачёт		
фитнесу.	Подготовка к	10	УК-7	Тестирование		
	тестированию					
	Итого	20				
	Итого за семестр	20				
	Итого	56				

5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Формуруанд да манитатанунун	Виды учебной	деятельности	Форманизация	
Формируемые компетенции	Прак. зан.	Сам. раб.	Формы контроля	
УК-7	+	+	Зачёт, Тестирование	

6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

6.1. Балльные оценки для форм контроля

Балльные оценки для форм контроля представлены в таблице 6.1.

Таблица 6.1 – Балльные оценки

Формы контроля	Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра	Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ	Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра	Всего за семестр
	3	семестр		
Тестирование	20	40	40	100
Итого максимум за период	20	40	40	100
Нарастающим итогом	20	60	100	100
1	4	семестр		
Зачёт	0	0	10	10
Тестирование	20	30	40	90
Итого максимум за период	20	30	50	100
Нарастающим итогом	20	50	100	100
_	5	семестр		'
Тестирование	20	40	40	100
Итого максимум за период	20	40	40	100
Нарастающим итогом	20	60	100	100
	6	семестр		
Зачёт	0	0	10	10
Тестирование	20	30	40	90
Итого максимум за период	20	30	50	100

Нарастающим итогом	20	50	100	100
::F:::::::::::::::::::::::::::::::::::	=	= =		

6.2. Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Пересчет баллов в оценки за текущий контроль представлен в таблице 6.2.

Таблица 6.2 – Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Баллы на дату текущего контроля	Оценка
≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату ТК	5
От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату ТК	4
От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату ТК	3
< 60% от максимальной суммы баллов на дату ТК	2

6.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 6.3.

Таблица 6.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Оценка	Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен	Оценка (ECTS)
5 (отлично) (зачтено)	90 – 100	А (отлично)
4 (хорошо) (зачтено)	85 – 89	В (очень хорошо)
	75 – 84	С (хорошо)
	70 – 74	D (удовлетворительно)
3 (удовлетворительно) (зачтено)	65 – 69	
	60 – 64	Е (посредственно)
2 (неудовлетворительно) (не зачтено)	Ниже 60 баллов	F (неудовлетворительно)

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

- 1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; Томск: ТУСУР, 2005. 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР 149 экз.).
- 2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. Красноярск: СФУ, 2019. 112 с. [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/157655.

7.2. Дополнительная литература

- 1. Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры : учебнометодическое пособие / составитель О. О. Райнхардт. Пермь : ПГГПУ, 2018. 67 с. [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/129502.
- 2. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах [Электр.ресурс] : учебное пособие. М. : Юрайт , 2019. [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1.
- 3. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: КноРус, 2012. 240 с. (наличие в библиотеке ТУСУР 10 экз.).
- 4. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреенко, Е. Г. Ткачева. Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. 76 с. https://e.lanbook.com/book/76615 [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/76615.

7.3. Учебно-методические пособия

7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

- 1. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике: Учебно-методическое пособие / К. А. Марченко 2012. 34 с. [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1178.
- 2. Авдеева, М. С. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / М. С. Авдеева. Киров: ВятГУ, 2017. 68 с. [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/134599.
- 3. Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов: учебнометодическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. Великие Луки: ВЛГАФК, 2008. 50 с. [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/151154.

7.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh.
 - 2. Научно-образовательный портал ТУСУРа https://edu.tusur.ru/.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Зал № 5: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 5.

Описание имеющегося оборудования:

- Зеркала:
- Хореографический станок;
- Степплатформа 20 шт.;
- Мяч гимнастический 20 шт.;
- Коврик туристический 60 шт.;
- Коврик гимнастический 40 шт.;
- Гантели гимнастические 48 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели:
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 6: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 6.

Описание имеющегося оборудования:

- Беговая дорожка 4 шт.;
- Велотренажер 4 шт.;
- Эллиптический тренажер 3 шт.;
- Силовой тренажер "Atemi" 2 шт.;
- Тренажер для мышц бедер 2 шт.;

- Вибрационная платформа;
- Шведская лестница с приставкой;
- Гиперэкстензия;
- Турник "Элит" 3 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 1: "Танцевальный и фитнес-зал": учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 76. Зал № 1.

Описание имеющегося оборудования:

- Музыкальный центр;
- Степплатформа 15 шт.;
- Коврик туристический 20 шт.;
- Гантели 2 кг 22 шт.;
- Гантели 1,5 кг 10 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Открытая спортивная площадка с искусственным покрытием: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Спортивная площадка.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

8.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися с нарушениями слуха предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися с нарушениями зрения предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например,

текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

Названия разделов (тем) дисциплины	Формируемые компетенции	Формы контроля	Оценочные материалы (ОМ)
1 Специализация по фитнесу.	УК-7	Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
2 Специализация по фитнесу.	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
3 Специализация по фитнесу.	УК-7	Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
4 Специализация по фитнесу.	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

		Формулировка требований к степени сформированности		
Оценка	Баллы за ОМ	планируемых результатов обучения		
		знать	уметь	владеть
2	< 60% от	отсутствие знаний	отсутствие	отсутствие
(неудовлетворительно)	максимальной	или фрагментарные	умений или	навыков или
	суммы баллов	знания	частично	фрагментарные
			освоенное	применение
			умение	навыков
3	от 60% до	общие, но не	в целом успешно,	в целом
(удовлетворительно)	69% от	структурированные	но не	успешное, но не
	максимальной	знания	систематически	систематическое
	суммы баллов		осуществляемое	применение
			умение	навыков

4 (хорошо)	от 70% до	сформированные,	в целом	в целом
	89% от	но содержащие	успешное, но	успешное, но
	максимальной	отдельные	содержащие	содержащие
	суммы баллов	проблемы знания	отдельные	отдельные
			пробелы умение	пробелы
				применение
				навыков
5 (отлично)	≥ 90% ot	сформированные	сформированное	успешное и
	максимальной	систематические	умение	систематическое
	суммы баллов	знания		применение
				навыков

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3. Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

Оценка	Формулировка требований к степени компетенции
2	Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале
(неудовлетворительно)	или
	Знать на уровне ориентирования, представлений. Обучающийся знает
	основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их
	отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в
	текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно
	обращаться для более детального его усвоения.
3	Знать и уметь на репродуктивном уровне. Обучающихся знает
(удовлетворительно)	изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно
	воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых
	действиях.
4 (хорошо)	Знать, уметь, владеть на аналитическом уровне. Зная на
	репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи
	изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и
	перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения.
5 (отлично)	Знать, уметь, владеть на системном уровне. Обучающийся знает
	изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно
	воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых
	действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим
	элементом и другими элементами содержания дисциплины, его
	значимость в содержании дисциплины.

9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

- 1. Основные направления фитнеса.
- 2. Различия фитнеса и аэробики.
- 3. Силовые тренировки.
- 4. Круговые тренировки.
- 5. Базовые движения степ-аэробики.
- 6. Распределение нагрузки во время занятий.
- 7. Средства восстановления работоспособности после занятия фитнесом.
- 8. Определение интенсивности занятий и нагрузки.
- 9. Режим питания при занятиях фитнесом.
- 10. .Основные задачи фитнеса.

9.1.2. Перечень вопросов для зачета

- 1. Упражнения на степ-платформе.
- 2. Аэробные упражнения фитнеса.

- 3. Силовые упражнения.
- 4. Стретчинг (растяжка).
- 5. Участие в соревнованиях.
- 6. Судейство соревнований.

9.2. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных **учебным** планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

- чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;
- если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;
 - осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

Для студентов, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий ФКиС, предусмотрена форма контроля - реферат.

Темы рефератов:

- 1. Закаливание. Основные положения методики.
- 2. Лечебный массаж. Массаж и самомассаж.
- 3. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
- 4. Оздоровительный бег и ходьба. Скандинавская ходьба.
- 5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Дыхательная гимнастика.

9.3. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Категории обучающихся	Виды дополнительных оценочных	Формы контроля и оценки	
Категории обучающихся	материалов	результатов обучения	
С нарушениями слуха	Тесты, письменные	Преимущественно письменная	
	самостоятельные работы, вопросы	проверка	
	к зачету, контрольные работы		
С нарушениями зрения	Собеседование по вопросам к	Преимущественно устная	
	зачету, опрос по терминам	проверка (индивидуально)	

С нарушениями опорно-	Решение дистанционных тестов,	Преимущественно
двигательного аппарата	контрольные работы, письменные дистанционными ме	
	самостоятельные работы, вопросы	
	к зачету	
С ограничениями по	Тесты, письменные	Преимущественно проверка
общемедицинским	самостоятельные работы, вопросы	методами, определяющимися
показаниям	к зачету, контрольные работы,	исходя из состояния
	устные ответы	обучающегося на момент
		проверки

9.4. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС протокол № 3 от «_9_ » _12_ 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Заведующий выпускающей каф. АОИ	А.А. Сидоров	Согласовано, d4895b45-5d88-49f8- b7c7-e8bf0196776a
Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС	А.А. Ильин	Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc- bda4-a14d4bbb6a0a
Начальник учебного управления	Е.В. Саврук	Согласовано, fa63922b-1fce-4a6a- 845d-9ce7670b004c
ЭКСПЕРТЫ:		
Доцент, каф. АОИ	Н.Ю. Салмина	Согласовано, ed28a52c-a209-461c- b4ed-4e958affbfc7
Заведующий кафедрой, каф. ФВиС	А.А. Ильин	Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc- bda4-a14d4bbb6a0a
РАЗРАБОТАНО:		
Доцент, каф. ФВиС	Ф.А. Гужов	Разработано, 40e018b7-f858-4972- 9f96-d5e9d9640c95
Заведующий кафедрой, каф. ФВиС	А.А. Ильин	Разработано, 19fee49e-fad2-49cc- bda4-a14d4bbb6a0a