



Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дворникова Татьяна Александровна
Должность: временно исполняющая обязанности
Дата подписания: 28.08.2023 09:01:17
Уникальный программный ключ:
81e4612224154ba92346993825fd4bfa9a28f49d

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет по землеустройству»

ФГБОУ
ВО ГУЗ

Подписано
цифровой
подписью:
ФГБОУ ВО ГУЗ
Дата: 2023.10.17
11:14:47 +03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
/Н.И. Иванов/
« 2 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.09 Фитнес-аэробика

(шифр и название дисциплины)

направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

(шифр и название направления подготовки)

профиль

гражданско-правовой

уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

квалификация

бакалавр

(название)

Москва
2021



1. **Разработана** на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО «ГУЗ» в соответствии со следующими нормативными документами:

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301.

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2020 г. N 1015.

2. **Впервые утверждена и введена в действие** на заседании кафедры физического воспитания от «01» сентября 2021 г., протокол №1

3. **Разработчики рабочей программы:** Пискаев Андрей Юрьевич, заведующий кафедрой физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент;

Гладких Алексей Михайлович, профессор кафедры физического воспитания, профессор.

проверено УМУ

Олексенко О.М.
02.09.2021 г.



1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ЕЕ ОБЪЕМ И МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и направленный на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности,
2. освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий,
3. получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,
4. формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы приведен в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций		
Код	Содержание компетенции (или ее части)				
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и	<i>В области знания и понимания (А) - знать</i>		
			Знать	- требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1); - научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2); - роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3)	
© ГУЗ		Выпуск 1	Изменение 0	Экземпляр №1	Стр. 3



Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций		
Код	Содержание компетенции (или ее части)				
	профессиональной деятельности	профилактики вредных привычек.	В области интеллектуальных навыков (В) - уметь		
			Уметь	- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (В1); - проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием (В2); - выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (В3)	
			В области практических навыков (С) - владеть навыками		
			Владеть	- составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (С1); - ведения здорового образа жизни (С2); - судейства по избранному виду спорта (С3)	
			В области знания и понимания (А) - знать		
		УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать	роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (А1) основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (А2)	
			В области интеллектуальных навыков (В) - уметь		
			Уметь	совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, техникотактическими действиями(В1)	
			В области практических навыков (С) - владеть навыками		
			Владеть	навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности (С1)	
			УК-7.3 Владеет	В области знания и понимания (А) - знать	
© ГУЗ		Выпуск 1	Изменение 0	Экземпляр №1	Стр. 4



Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			
		средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Знать	основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (А1)
			В области интеллектуальных навыков (В) - уметь	
			Уметь	самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков (В1)
			В области практических навыков (С) - владеть навыками	
			Владеть	принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебнотренировочных занятий по физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (С1)

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Фитнес-аэробика» - реализуется в рамках элективных дисциплин обязательной части (Б1.О.ДВ.01.09) дисциплин подготовки студентов по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина изучается на 1 – 3 курсах в 1 – 6 семестрах очной формы и на 1 курсе во 2 семестре на очно-заочной форме обучения.

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Данная дисциплина	Последующие дисциплины
УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	Физическая культура (курс средней школы)	Общая физическая подготовка	Физическая культура и спорт

1.3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины «Фитнес-аэробика» составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов		
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения



Общая трудоемкость дисциплины	328	328	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328	328	
Аудиторная работа (всего):	328	328	
в т. числе:			
Лекции	-	-	
Семинары, практические занятия	328	328	
Лабораторные работы	-	-	
Курсовое проектирование	-	-	
Самостоятельная работа	-	-	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	зачет	

2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание учебной дисциплины

Содержание дисциплины включает следующие разделы и темы:

Раздел 1. Практический

Тема 1. Классическая аэробика.

Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Марш. Приставной шаг. «Виноградная лоза». «Открытый шаг». Махи. Бег. Прыжки. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки.

Тема 2. Степ аэробика.

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Фронтальная. Сверху. Крайняя. Боковая. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки.

Тема 3. Танцевальная аэробика.

Техника базовых шагов. Прыжки. Упражнения на полу. Стил фанданс, хип-хоп, «латино». Фитбол-аэробика. Элементы чирлидинга. Осанка и система дыхания. Оздоровительная аэробика.

Тема 4. ОФП методами фитнес-аэробики.

Фитнес технологии различной направленности. Силовая аэробика. Силовые и функциональные тренировки. Аэробный тренинг. Стретчинг. Элементы йоги. Пилатес. Шейпинг. Упражнения для развития основных физических качеств. Составление комплексов и композиций.

2.2 Структура учебной дисциплины



Таблица 2.1 – Структура учебной дисциплины для очной и очно-заочной формы обучения

Названия содержательных разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов					Индикатор компетенций	Признак	
	Очная/Очно-заочная							
	всего	в том числе						
		лек.	пр.	лаб.	инд.			СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Классическая аэробика.	82		82				УК-7.1	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3
						УК-7.2	A-1,2, B-1, C-1	
						УК-7.3	A-1, B-1, C-1	
Тема 2. Степ аэробика.	82		82				УК-7.1	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3
						УК-7.2	A-1,2, B-1, C-1	
						УК-7.3	A-1, B-1, C-1	
Тема 3. Танцевальная аэробика.	82		82				УК-7.1	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3
						УК-7.2	A-1,2, B-1, C-1	
						УК-7.3	A-1, B-1, C-1	
Тема 4. ОФП методами фитнес-аэробики.	82		82				УК-7.1	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3
						УК-7.2	A-1,2, B-1, C-1	
						УК-7.3	A-1, B-1, C-1	
Зачет							УК-7.1	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3
						УК-7.2	A-1,2, B-1, C-1	
						УК-7.3	A-1, B-1, C-1	
Всего часов	328		328					

Основными этапами формирования указанных компетенций (индикаторов компетенций) при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

2.3 Распределение контактной работы

Распределение контактной работы по видам занятий приведено в таблицах 2.3

© ГУЗ	Выпуск 1	Изменение 0	Экземпляр №1	Стр. 7
-------	----------	-------------	--------------	--------



Таблица 2.3 – Практические (или семинарские) занятия, их содержание и объем в часах

Номер темы	Номер занятия	Содержание занятий	Очная ФО	
			Объем	Семестр
	1	2	3	4
T1	ПР 1-41	Тема 1. Классическая аэробика.	82	1-6
T2	ПР 42-82	Тема 2. Степ аэробика.	82	1-6
T3	ПР 83-123	Тема 3. Танцевальная аэробика.	82	1-6
T4	ПР 124- 164	Тема 4. ОФП методами фитнес-аэробики.	82	1-6
		Всего часов по дисциплине	328	1-6

Номер темы	Номер занятия	Содержание занятий	Очно-заочная ФО	
			Объем	Семестр
	1	2	3	4
T1	ПР 1-41	Тема 1. Классическая аэробика.	82	2
T2	ПР 42-82	Тема 2. Степ аэробика.	82	2
T3	ПР 83-123	Тема 3. Танцевальная аэробика.	82	2
T4	ПР 124- 164	Тема 4. ОФП методами фитнес-аэробики.	82	2
		Всего часов по дисциплине	328	2

2.4 Распределение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку к практическим занятиям, совершенствование в избранном виде спорта, подготовку к



сдаче контрольных упражнений и зачётных требований. Самостоятельная работа может проводиться как вовне учебного времени, в спортивных секциях, так и в рамках учебного процесса в университете во время дополнительных занятий. Самостоятельная работа способствует росту спортивного уровня у студентов, участвующих в учебных и университетских соревнованиях.

2.5. Образовательные технологии, применяемые для реализации дисциплины

В процессе подготовки обучающихся используются следующие виды образовательных технологий:

Здоровье сберегающие технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров, их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность личной реализации, достижение успеха.

Дифференциация обучения предполагает создание разнообразных условий обучения для групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Игровая технология. Игровая деятельность на занятиях физической культурой занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу студента, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровые формы занятий в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Технология личностно-ориентированного обучения. Данная технология обучения учитывает деление студентов на основную и подготовительную группы, а также выбор спортивной специализации. Содержание личностно-ориентированного обучения включает совокупность педагогических технологий



дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Обучение двигательным действиям. Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. Каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

Информационно-компьютерные технологии (ИКТ). Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества. Используются во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, во внеурочной деятельности.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Метод проектов – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез.

Проектная технология на занятиях физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проекты на занятиях физической культуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ



Таблица 3.1 - Методические указания, используемые при изучении дисциплины

№ п/п	Наименование указаний, пособий	Количество экземпляров
1	Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузе: учеб. пособие / ГУЗ, Каф. физического воспитания; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М.: ГУЗ, 2018. - 186 с.	260

3.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях. Аудиторные занятия проходят в форме практических занятий.

На занятиях осуществляется разучивание и совершенствование упражнений фитнес-аэробики, развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

Порядок пользования спортивными объектами, обеспечение техники безопасности и предупреждение травматизма:

Студенты обязаны приходить на занятия в спортивной форме.

После занятий студенты принимают легкие гигиенические процедуры.

Порядок пользования объектами спорта заключается в соблюдении установленных правил поведения занимающимися при нахождении на объектах спорта и проведении всех форм занятий по физической культуре. Правила предназначены для обеспечения выполнения учебных программ, охраны жизни и здоровья занимающихся, формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдения установленных санитарно-гигиенических норм и требований, сохранения в рабочем состоянии учебно-спортивной базы.

Занимающиеся физической культурой обязаны:

Стремиться к гармоничному нравственному, духовному и физическому развитию и совершенствованию, уважать честь и достоинство других занимающихся, не создавать препятствий во время занятий другим обучающимся.

Заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья.

Пройти обследование у врача и иметь допуск к занятиям.

Посещать занятия в спортивном зале в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Прибывать на учебные занятия и тренировки по видам спорта в спортивной форме по назначению, иметь сменную обувь для занятий в спортивном зале.



На спортивных объектах (на стадионе, в спортивном зале, бассейне, тире, лыжной базе, кроссовых трассах, раздевалках и др.) соблюдать дисциплину, чистоту и порядок.

Бережно относиться к спортивному имуществу и инвентарю института.

Все ценные вещи (документы, деньги и т. д.) передавать на хранение преподавателю.

В процессе учебно-тренировочного занятия неукоснительно выполнять все команды, указания, рекомендации преподавателя.

В целях предупреждения травматизма необходимо:

Обязательно выполнять разминку (подготовительную часть) и соблюдать меры безопасности.

В процессе занятий занимающиеся обязаны оказывать друг другу помощь и страховку, немедленно сообщать преподавателю о нарушениях дисциплины, мер безопасности.

При плохом самочувствии до начала или во время занятий, а также, при получении травмы, немедленно сообщать об этом преподавателю.

Упражнения с отягощениями выполнять только со страховкой, строго соблюдать установленные преподавателем методические требования к весу снаряда, количеству повторений и интервалам отдыха, безопасные интервал и дистанцию между занимающимися.

При занятиях на стадионе, кроссовой и лыжной трассе одежда и обувь должны соответствовать погоде. При обнаружении друг у друга внешних признаков перегревания, переохлаждения, обморожения (бледность, синюшность, озноб, нарушение дыхания, сердцебиение и нарушение ритма сердца, потеря координации, головокружение и др. признаки) незамедлительно доложить преподавателю и принять необходимые меры безопасности.

Категорически запрещается:

Нарушать дисциплину на занятиях, покидать место занятий без разрешения преподавателя.

Заходить в спортивный зал в грязной обуви и верхней одежде, переодеваться и оставлять верхнюю одежду в спортивном зале.

Без разрешения приносить в спортзал какие-либо напитки.

Жевать при нахождении на спортивных объектах и во время занятий жевательную резинку.

3.3 Комплект заданий для контроля уровня физической подготовленности

Проверяемые компетенции:

Код	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы компетенций
-----	--	------------------------



УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.
		УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Физические упражнения и порядок их выполнения

Упражнения фитнес-аэробики

Шпагат в 3 положениях. Шаги классической аэробики. Мост. Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка. Равновесие ласточка. Равновесие дерево.

Контрольные упражнения и нормативы Фитнес-аэробика

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 2х10 метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания за 30 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания за 30 сек	20	15	10



5.	Прыжки из приседа за 30 сек	15	12	8
----	-----------------------------	----	----	---

Контрольные упражнения и нормативы по СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Шаги классической аэробики	отл.	хор.	удовл.
3.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка	10 сек	5 сек	3 сек
5.	Равновесие ласточка 15 сек	15 сек	10 сек	5 сек
6.	Равновесие дерево 15 сек	15 сек	10 сек	5 сек

3.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Фитнес-аэробика» проводится в форме текущей, рубежной и итоговой аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (сдача контрольных нормативов)

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и рубежной аттестации по дисциплине.

Рубежная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.



Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине «Фитнес-аэробика» требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) в форме зачета.

Оценка по результатам зачета носит недифференцированный характер – зачтено / не зачтено.

Все виды текущего и рубежного контроля осуществляются на практических занятиях.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Фитнес-аэробика» включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

Фонд оценочных средств по дисциплине «Фитнес-аэробика» представлен в приложении 1.



5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузе : учеб. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М. : ГУЗ, 2018. - 186 с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура. Спортивные игры [Текст] : учебно-методическое пособие / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; авторы-составители: А.С. Болдин, С.В. Нагейкина, А.П. Волобуев, С.И. Семибратов, Е.Э. Ивашкова. - Москва : ГУЗ, 2020. - 94 с.
2. Социализация и формирование личности в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура" [Текст] : учебно-методическое пособие : для студентов направлений подготовки по программам бакалавриата и специалитета / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; составители: А.П. Пакин, В.А. Шаповалов, М.Ю. Краснова. - Москва : ГУЗ, 2019. - 53 с.
3. Формы самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой и спортом [Текст] : учеб.-метод. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; сост.: А.П. Пакин, В.А. Шаповалова, М.Ю. Краснова. - М. : ГУЗ, 2017. – 37

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1 – Описание информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины

№	Адрес сайта и его описание	Перечень материалов представленных на сайте
1	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.
2	http://tpfk.infosport.ru	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.



3	http://olympic.ware.com.ua/	OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
---	---	---

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Информационные технологии:

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Информационные справочные системы

В ходе реализации целей и задач по дисциплине обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

Информационно-справочные и информационно-правовые системы: информационно-справочные и поисковые системы Yandex, Google.

Профессиональные базы данных: Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», Справочно-правовая система «Гарант»

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№	Адрес сайта и его описание	Перечень материалов представленных на сайте
1	https://e.lanbook.com/	Электронно- библиотечная система «Издательство Лань»
2	http://znanium.com/	Электронно- библиотечная система ZNANIUM.COM
3	https://www.biblio-online.ru/	Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»
4	http://www.iprbookshop.ru/	Электронно-библиотечная система IPR BOOKS
5	https://guz.bibliotech.ru	Электронно-библиотечная система ГУЗ



8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Фитнес-аэробика» используются: Зеркальный зал, коврики гимнастические – 20 шт., фитболы – 15 шт., степ-платформа – 15 шт., палки гимнастические – 20 шт., гантели легкие – 20 пар, магнитофон – 1 шт.



Приложение 1: к рабочей программе дисциплины:
«Фитнес-аэробика»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине:

Фитнес-аэробика

по направлению подготовки:

40.03.01 Юриспруденция



Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Фитнес-аэробика» включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования

Рабочая программа дисциплины (модуля) определяет перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.	В области знания и понимания (А) - знать	
			Знать	- требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1); - научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2); - роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3)
			В области интеллектуальных навыков (В) - уметь	
			Уметь	- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (В1);



Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			
				- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием (B2); - выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (B3)
			В области практических навыков (C) - владеть навыками	
			Владеть	- составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (C1); - ведения здорового образа жизни (C2); - судейства по избранному виду спорта (C3)
		УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В области знания и понимания (A) - знать	
			Знать	роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (A1) основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (A2)
			В области интеллектуальных навыков (B) - уметь	
			Уметь	совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, тактико-техническими действиями (B1)
			В области практических навыков (C) - владеть навыками	
			Владеть	навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности (C1)
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	В области знания и понимания (A) - знать	
			Знать	основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (A1)
			В области интеллектуальных навыков (B) -	



Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			
			уметь	
			Уметь	самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков (B1)
			В области практических навыков (C) - владеть навыками	
		Владеть	принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебнотренировочных занятий по физические культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (C1)	

В рабочей программе дисциплины (модуля) этапы формирования компетенций определены тематическим планом.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

В качестве показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования в университете определены следующие средневзвешенные уровни сформированности компетенций в которых участвует дисциплина:

- ✓ повышенный;
- ✓ базовый;
- ✓ пороговый;
- ✓ недостаточный.

Критерии оценивания компетенций (признак, на основании которого, проводится оценка по выбранному показателю):

показатель оценивания компетенций	результат обучения	критерии оценивания компетенций
повышенный	Знать	Обучающийся продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др); логически



		последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии объективных практических результатов, характеризующих уровень сформированности компетенции(ий); логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
базовый	Знать	Обучающийся продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); достаточно успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Знать	Обучающийся продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой



пороговый		программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); защитил, с устранением ошибок, индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
недостаточный	Знать	Обучающийся продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитить индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой

3. Описание шкал оценивания

При проведении промежуточной аттестации в университете используются



традиционные формы аттестации:

<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Шкала оценивания</i>
ЗАЧЕТ	"зачтено", "не зачтено"
ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (дифференцированный зачет)	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"
ЭКЗАМЕН	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"

4. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- устный ответ на вопрос(ы) или индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопрос(ы).
- тестирование и т.п.

Для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ** и **ВЛАДЕНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее - ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на:

- простые задания (далее - простые ПКЗ);
- комплексные задания (далее - комплексные ПКЗ).

Для оценивания **УМЕНИЙ** - применяются **простые ПКЗ**.

Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий.

Для оценивания **ВЛАДЕНИЙ** - применяются **комплексные ПКЗ**.

Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение проектов, на выполнение практических действий или лабораторных работ.

Типы практических контрольных заданий:

© ГУЗ	Выпуск 1	Изменение 0	Экземпляр №1	Стр. 7
-------	----------	-------------	--------------	--------



- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);
- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации);
- задания на оценку последствий принятых решений;
- задания на оценку эффективности выполнения действия и т.п.

Примечание 1. Если дисциплина (модуль) завершает освоение какой-то компетенции, то критерии и процедуры оценивания формируются под итоговый контроль освоения данной компетенции.

В целях итогового контроля сформированности компетенции используются:

- защиты индивидуальных или групповых проектов;
- оформление и защита отчетов по комплексным практическим работам;
- защита (презентация) портфолио, при наличии объективных практических результатов внеаудиторной активности обучаемого по профилю дисциплины, характеризующих уровень сформир. компетенции(ий) и т. п.

Мнемоническое правило

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю); ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"				ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
	"ОТЛИЧНО"	"ХОРОШО"	"УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	
Знать_____	см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОВЫШЕННЫЙ для Знать	см ТАБЛИЦУ 1. критерий. БАЗОВЫЙ для Знать	см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОРОГОВЫЙ для Знать	см ТАБЛИЦУ 1. критерий. НЕДОСТАТОЧНЫЙ для Знать	- устный ответ; - собеседование; - - выполнение тестов и т.п.
Уметь_____	см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОВЫШЕННЫЙ для	см ТАБЛИЦУ 1. критерий. БАЗОВЫЙ для Уметь	см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОРОГОВЫЙ для Уметь	см ТАБЛИЦУ 1. критерий. НЕДОСТАТОЧНЫЙ для Уметь	- выполнение простого (х)ПКЗ и т.п.



	<i>Уметь</i>				
<i>Владеть</i>	<i>см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОВЫШЕННЫЙ для Владеть</i>	<i>см ТАБЛИЦУ 1. критерий. БАЗОВЫЙ для Владеть</i>	<i>см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОРОГОВЫЙ для Владеть</i>	<i>см ТАБЛИЦУ 1. критерий. НЕДОСТАТОЧНЫЙ для Владеть</i>	<i>- выполнение комплексного ПКЗ: - защита проекта: - защита портфолио и т.п.</i>
<i>Итоговый контроль сформированности компетенции</i>					

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

При организации и проведении промежуточной аттестации, исходя из перечня планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), по каждой компетенции или связанным несколькими компетенциям, в формировании которых участвует учебная дисциплина (модуль), кафедрой формируются **фонд оценочных средств к экзамену** (соответственно - дифференцированному зачету или зачету):

- **примерный перечень вопросов к экзамену (соответственно диф. зачету, зачету)** для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ**. При этом, за каждым вопросом в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень простых практических контрольных заданий к экзамену (соответственно - диф. зачету или зачету)** для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень комплексных практических контрольных заданий к экзамену (соответственно - диф. зачету или зачету)** для оценивания результатов обучения в виде **ВЛАДЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

Примечание 2. Если дисциплина (модуль) не завершает освоение хотя бы одной компетенции, то комплексное ПКЗ может быть заменено простым ПКЗ. В таком случае перечень комплексных ПКЗ по данной дисциплине кафедрой не формируется, а разрабатывается:

- **примерный перечень практических контрольных заданий к экзамену (соответственно - диф. зачету или зачету)** для оценивания результатов обучения в виде **ВЛАДЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться.

Для проведения промежуточной аттестации, исходя из сформированных перечней (вопросов к экзамену, простых ПКЗ, комплексных ПКЗ) формируются билеты к экзамену (соответственно - диф. зачету или зачету).

Примечание 3. Сформированные перечни (вопросы к экзамену, простые



ПКЗ, комплексные ПКЗ) должны в совокупности охватывать все компетенции и заявленные в программе основные результаты обучения по дисциплине (модулю) на уровне **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ.**

Методика оценивания: при проведении промежуточной аттестации, как правило, применяется среднее арифметическое значения оценок, полученных за каждый элемент оценивания, указанный в билете (вопрос и два практических задания).

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) рассчитывается как отношение суммы оценок, полученных обучаемым за каждый вопрос и задания в билете (вопрос и 2 задания, далее - элемент контроля) поделенное на количество полученных оценок (3).

При проведении оценивания по вопросам и заданиям, указанным в билете, в ходе промежуточной аттестации, преподаватель может учитывать результаты текущего контроля.

Устанавливаются следующие **шкалы оценивания** уровней освоения компетенций, предусмотренных рабочей программой **при проведении экзамена и дифференцированного зачета:**

«**ПОВЫШЕННЫЙ**» - выставляется оценка - 5 «**ОТЛИЧНО**», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 4.5-5.0;

«**БАЗОВЫЙ**» - выставляется оценка - 4 «**ХОРОШО**», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 3.5 - 4.4;

«**ПОРОГОВЫЙ**» - выставляется оценка - 3 «**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 2.5 - 3.4.

«**НЕДОСТАТОЧНЫЙ**» - выставляется оценка - 2 «**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5.

При проведении зачета: если достигнут один из показателей: «**ПОВЫШЕННЫЙ**», «**БАЗОВЫЙ**» или «**ПОРОГОВЫЙ**» - выставляется оценка «**ЗАЧТЕНО**», если среднее арифметическое значение оценок находится в интервале от 2.5-5.0. В противном случае: если достигнут показатель «**НЕДОСТАТОЧНЫЙ.**» - выставляется оценка «**НЕ ЗАЧТЕНО**», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции



Виды испытаний используются как основной вид текущего контроля и промежуточной аттестации и метод оценивания элементов формируемой компетенции (качества ее формирования) в процессе дисциплины «Фитнес-аэробика» в рамках контроля: **зачет**.

По дисциплине «Фитнес-аэробика» применяется балльная система оценки успеваемости студентов. Оценка студента определяется в зависимости от накопительной суммы баллов за освоение отдельных составляющих модуля дисциплины (посещаемость обязательных учебных занятий, выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов и участие в спортивной работе).

Нормативы практического раздела дисциплины «Фитнес-аэробика» разработаны кафедрой физического воспитания с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

В каждом семестре студенты выполняют 5 контрольных нормативов, включая три обязательных физических упражнения контроля общей физической подготовки и два специальной физической подготовки.

Общая оценка по дисциплине «Фитнес-аэробика» студентам очной формы обучения в 1 – 6 семестрах выставляется: «зачтено» / «не зачтено».

«Зачтено» - если выполнены 5 нормативов не ниже, чем на 1 балл, а средний балл составляет: 1 курс – 2,0; 2 курс – 2,5; 3 курс – 3,0.

«Не зачтено» - если не выполнен хотя бы один норматив из 5-ти на 1 балл или не набран средний балл по курсам.

Члены сборных команд университета, выступающие в различных соревнованиях, а также студенты, имеющие звание «Мастер спорта» освобождаются от выполнения практических контрольных нормативов.

Физические упражнения и порядок их выполнения

Упражнения фитнес-аэробики

Шпагат в 3 положениях. Шаги классической аэробики. Мост. Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка. Равновесие ласточка. Равновесие дерево.

Контрольные упражнения и нормативы Фитнес-аэробика

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 2х10 метров	9.0	9.2	9.4



2.	Отжимания за 30 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания за 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 30 сек	15	12	8

Контрольные упражнения и нормативы по СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Шаги классической аэробики	отл.	хор.	удовл.
3.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка	10 сек	5 сек	3 сек
5.	Равновесие ласточка 15 сек	15 сек	10 сек	5 сек
6.	Равновесие дерево 15 сек	15 сек	10 сек	5 сек