Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Алтайский филиал

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета Алтайского филиала РАНХиГС

Протокол от «30 апреля 2020г №8

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Экономика и управление финансами

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.02. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика)

Бакалавриат

38.03.01 Экономика

Очная, очно-заочная формы обучения

Год набора - 2021

Барнаул, 2020 г.

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 0445A07A004BB0E9904E8660F1D88A32BA
Владелец: Панарин Игорь Анатольевич
Действителен с 26.07.2023 г. по 26.10.2024 г.

Автор составитель:
старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Н.Ю. Молчкова, И.А. Халев

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин к.с-х.н., доцент Л.М. Лысенко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические материалы для освоения дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
6.1. Основная литература
6.2. Дополнительная литература
6.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация
6.4. Интернет-ресурсы
6.5. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина К.М.01.02. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика) обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2	способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности
		УК ОС – 7.3, УК ОС – 7.4, УК ОС – 7.5, УК ОС – 7.6	Посещает учебные занятия по дисциплине. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)*/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1	**на уровне знаний:** контролировать собственное физическое состояние
		на уровне умений: распознавать и анализировать возможные угрозы здоровью
		на уровне навыков: применять самоконтроль и средства восстановления при занятиях физической культурой и спортом
	УК ОС-7.2	**на уровне знаний:** ориентироваться в видах физкультурно-спортивной деятельности
		на уровне умений: распознавать вид деятельности исходя из личных и профессиональных целей
		на уровне навыков: применять

		средства различных тренировок исходя из личных и профессиональных целей.
	УК ОС-7.3	**на уровне знаний:** составлять программу простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности
		на уровне умений: применять средства и методы физического воспитания для развития физических качеств
		на уровне навыков: участвовать в тренировках функциональной направленности
	УК ОС-7.4	**на уровне знаний:** анализировать последствия стрессовых ситуаций в личной и профессиональной деятельности
		на уровне умений: оценивать эффективность занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
		на уровне навыков: владеть средствами восстановления при занятиях атлетической гимнастикой
	УК ОС-7.5	**на уровне знаний:** осуществлять анализ тренировочной деятельности функциональной направленности
		на уровне умений: применять различные программы тренировок
		на уровне навыков: участвовать в тренировках функциональной направленности
	УК ОС-7.6	**на уровне знаний:** анализировать программу физической подготовки
		на уровне умений: совмещать программу физической подготовки и тренировки функциональной направленности
		на уровне навыков: реализовывать программу физической подготовки посредством участия в тренировках функциональной направленности

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

2.1 Объем дисциплины

Дисциплина К.М.01.02. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика) изучается с 1-го по 6-ой семестр. Объем дисциплины составляет 328 академических часов (246 астрономических часов) для очной, очно-заочной и заочной форм обучения.

Для очной, очно-заочной формы обучения:

Контактная работа обучающихся с преподавателем – 304 а.ч. (228 астрономических часов).

Контроль – 28 а.ч. (21 астрономический час).

Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом: очная, очно-заочная и заочная формы обучения – зачет по окончании 1-го – 6-го семестров.

2.2 Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина К.М.01.02. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика) относится к части «Комплексные модули» учебного плана.

Содержание и структура дисциплины

Очная, очно-заочная формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Тема 1	Классическая аэробика	**60**	**-**	**-**	**60**	**-**	**-**	Р, О, У, КН
Тема 2	Степ-аэробика	**60**	**-**	**-**	**60**	**-**	**-**	Р, О, У, КН
Тема 3	Хореографическая подготовка	**60**	**-**	**-**	**60**	**-**	**-**	Р, О, У, КН
Тема 4	Общая физическая подготовка	**62**	**-**	**-**	**62**	**-**	**-**	Р, О, У, КН
Тема 5	Специальная физическая подготовка	**62**	**-**	**-**	**62**	**-**	**-**	Р, О, У, КН
Промежуточная аттестация		**24**						24 часа (зачет)
Всего:		**328**	**-**	**-**	**304**	**-**	**-**	

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), реферат (Р), упражнение (У), контрольные нормативы (КН). Форма промежуточной аттестации: зачет (З).

Содержание дисциплины

Тема 1. Классическая аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Тема 2. Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных

элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Тема 3. Хореографическая подготовка

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Пилатес, йога. Основы движения в различных позициях: повороты сидя (spine twist); вытяжение шеи (neck pull); скручивания (roll-up – roll-down); сотня (hundred); пила (saw); перекаты на спине (rolling like a ball); круги ногой (single leg circles); маятник (side to side); вращение бедер (hip rotation); скрещивания (crisscross); вытягивание одной ноги (single leg stetch); вытягивание обеих ног (double leg stretch); перекат назад (roll over); растягивание прямых ног поочередно (single straight leg stretch); мост на плечах (shoulder bridge); вращение головой (neck roll); вытягивания лежа на животе (stomach stretch); захлёст одной и двумя ногами (single and double leg kick). Упражнения на боку: подъем таза (side leg lift); мах вперед (front-back); подъем ноги вверх (up-down); подъем на внутреннюю поверхность бедра (inner-thigh lift). Основные асаны йоги: в положении стоя: Тадасана – поза горы; Уттхита Триконасана – поза вытянутого треугольника; Уттхита Паршваконасана – поза вытянутого бокового угла; Вирабхадрасана II – поза героя 2 (или поза воина 2); Вирабхадрасана I – поза героя 1; Ардха Чандрасана – поза половины луны; Вирабхадрасана III – поза героя 3; Паривритта Триконасана – поза развернутого треугольника (поза на скручивание); Паривритта Паршваконасана – поза развернутого бокового угла; Паривритта Ардха Чандрасана – поза развернутой половины луны; Паршвоттанасана; Гарудасана (поза орла). В положении сидя: Пашчимоттанасана (складка); Джану Ширшасана – "голова к колену" – одна нога вытянута, другая согнута в колене; Баддха конасана – сидя на полу, пятки приводятся к промежности, стопы захватываются кистями, а бедра раздвигаются так, чтобы колени касались пола; Падмасана – классическая поза для концентрации и медитации. В положении лежа: Ардха Мукха Шванасана (собака, мордой вниз); Урдхва Мукха Шванасана (собака, мордой вверх); Шалабхасана (саранча). Бхуджангасана (кобра с поднятой головой). Чатуранга Дандасана (жим в упоре лежа).

Тема 4. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы
Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.
Волейбол: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.
Плавание: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.
Степ аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.
Функциональная тренировка: упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

3. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины К.М.01.02. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика) используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Классическая аэробика	Опрос, реферат, упражнение, контрольные нормативы
Степ-аэробика	Опрос, реферат, упражнение, контрольные нормативы
Хореографическая подготовка	Опрос, реферат, упражнение, контрольные нормативы
Общая физическая подготовка	Опрос, реферат, упражнение, контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	Опрос, реферат, упражнение, контрольные нормативы

Промежуточная аттестация (зачет) проводится с применением следующих методов (средств): очная, очно-заочная и заочная формы обучения – выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах

п/п		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее

4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.00	8.50	9.00	9.50	9.60 и более
2.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	16	14	12	10	9 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	22	20	18	16	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	7.00	7.50	8.00	8.50	8.60 и более
2.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	26	24	22	21 и менее

Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1 «Классическая аэробика»

Оценочное средство «Опрос»
1. Дайте определение понятию «аэробика», «классическая аэробика»?
2. История возникновения и развития аэробики
3. Виды аэробики и их краткая характеристика
4. Базовые элементы аэробики
5. Сочетание различных элементов в аэробике

Оценочное средство «Реферат»
Темы рефератов:
1. Соревнования по аэробике
2. Особенности подготовки спортсменов к соревнованиям по аэробике
3. Физические качества, необходимые для занятий аэробикой
4. Техника безопасности на занятиях аэробикой
5. Судейство соревнований по аэробике

Оценочное средство «Упражнение»
1. Базовые элементы без смены лидирующей ноги

2. Базовые элементы со сменой лидирующей ноги
3. Сочетание маршевых и синкопированных элементов
4. Сочетание маршевых и лифтовых элементов
5. Движения руками
6. Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением

Типовые оценочные материалы по теме 2 «Степ-аэробика»

Оценочное средство «Опрос»
1. Дайте определение понятию «степ-аэробика»?
2. Особенности занятий степ-аэробикой
3. Базовые элементы степ-аэробики
4. Сочетание различных элементов в степ-аэробике
5. Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой

Оценочное средство «Реферат»
Темы рефератов:
1. История возникновения и развития степ-аэробики
2. Становление и развитие степ-аэробики в России
3. Физические качества, развиваемые степ-аэробикой
4. Особенности занятий степ-аэробикой у мужчин и женщин
5. Оздоровительная направленность занятий степ-аэробикой

Оценочное средство «Упражнение»
1. Базовые элементы без смены лидирующей ноги
2. Базовые элементы со сменой лидирующей ноги
3. Сочетание маршевых и синкопированных элементов
4. Сочетание маршевых и лифтовых элементов
5. Движения руками
6. Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением

Типовые оценочные материалы по теме 3 «Хореографическая подготовка»

Оценочное средство «Опрос»
1. Назовите танцевальные шаги
2. Назовите основные элементы танцевальных движений
3. Дайте определение понятию «хореография»
4. Назовите основные элементы хореографической подготовки
5. Особенности подбора музыкального сопровождения

Оценочное средство «Реферат»
Темы рефератов:
1. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях фитнес-аэробикой
2. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся фитнес-аэробикой
3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений
4. Методики применения средств фитнес-аэробики для направленной коррекции телосложения
5. Фитнес-аэробика как физкультурно-оздоровительная система

Оценочное средство «Упражнение»
1. Показать основные позиции рук
2. Показать основные позиции ног
3. Показать передвижения
4. Показать хореографическо-танцевальные упражнения
5. Показать хореографические прыжки

Типовые оценочные материалы по теме 4 «Общая физическая подготовка»

Оценочное средство «Опрос»
1. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка»
2. Особенности ОФП в фитнес-аэробике
3. Виды и краткая характеристика физических качеств человека
4. Назовите средства и методы развития быстроты и силы в фитнес-аэробике
5. Назовите средства и методы развития общей выносливости в фитнес-аэробике
6. Назовите средства и методы развития гибкости и ловкости в фитнес-аэробике

Оценочное средство «Реферат»
Темы рефератов:
1. Основные понятия и разновидности фитнес-аэробики.
2. Теория и методика занятий аэробикой.
3. История возникновения и развития фитнеса, аэробики, шейпинга.
4. Особенности общей физической подготовки в оздоровительных системах физических упражнений
5. Техника безопасности во время занятий фитнес-аэробикой.

Оценочное средство «Упражнение»
1. Показать упражнения для развития быстроты
2. Показать упражнения для развития выносливости
3. Показать упражнения для развития ловкости и координации
4. Показать упражнения для развития гибкости
5. Показать упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Типовые оценочные материалы по теме 5 «Специальная физическая подготовка»

Оценочное средство «Опрос»
1. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка»
2. Особенности СФП при занятиях фитнес-аэробикой
3. Морфо-функциональные изменения в организме при занятиях фитнес-аэробикой
4. Особенности функциональной тренировки
5. Развитие физических качеств средствами СФП

Оценочное средство «Реферат»
Темы рефератов:
1. Фитнес-аэробика как физкультурно-оздоровительная система
2. Основные понятия физической подготовки при занятиях фитнес-аэробикой
3. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях фитнес-аэробикой
4. Оздоровительная направленность фитнес-аэробики
5. Средства и методы развития физических качеств

Оценочное средство «Упражнение»

1. Показать комплексы и комбинации для развития быстроты
2. Показать комплексы и комбинации для развития общей и специальной выносливости
3. Показать комплексы и комбинации для развития координационных способностей
4. Показать комплексы и комбинации для развития общей и специальной силы
5. Показать комплексы и комбинации для развития гибкости

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС – 7.1, УК ОС – 7.2	способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности
		УК ОС – 7.3, УК ОС – 7.4, УК ОС – 7.5, УК ОС – 7.6	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС – 7.1, УК ОС – 7.2	Посещает учебные занятия по дисциплине. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских	Правильно подобранные средства восстановления при занятиях физической культурой и спортом, для

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
	соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.	предотвращения угроз здоровью
УК ОС – 7.3, УК ОС – 7.4, УК ОС – 7.5, УК ОС – 7.6	Посещает учебные занятия по дисциплине. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья.	Оценивая личные и профессиональные цели верно осуществлен выбор физкультурно-спортивной деятельности

Шкала оценивания

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Очная, очно-заочная формы обучения

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий	36	60
Сдача практических контрольных нормативов физической подготовленности	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных нормативов.	*0*	*40*

Заочная форма обучения

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Реферат, опрос	36	60
Сдача практических контрольных нормативов физической подготовленности	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: оценку за реферат, опрос и сдачу практических контрольных нормативов.	*0*	*40*

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за направление подготовки – 30 баллов; за Академию – 35 баллов; выполнение нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне» - 30 баллов);
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

5. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.
Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).
Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

6.1. Основная литература

1. Сапожникова, О. В. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8. – https://e.lanbook.com/book/98698
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. https://www.iprbookshop.ru/58968.html
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://www.iprbookshop.ru/75150.html
5. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. http://biblioclub.ru/index.php?page=search_red
6. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472490
7. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100144.html.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. ISBN 978-5-534-02483-8. https://urait.ru/bcode/468671.
9. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. https://www.iprbookshop.ru/94691.html.

6.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749
2. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 45 с. — ISBN 978-5-4497-0115-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85808.html
3. Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры : методическое пособие / составители О. О. Райнхардт. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 66 с. — ISBN 978-5-85219-006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/86384.html
4. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреенко, Е. Г. Ткачева. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/615114

6.3. Учебно-методическая литература

1. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 45 с. — ISBN 978-5-4497-0115-2. https://www.iprbookshop.ru/85808.html.
2. Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры : методическое пособие / составители О. О. Райнхардт. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 66 с. — ISBN 978-5-85219-006-2. https://www.iprbookshop.ru/86384.html.
3. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреенко, Е. Г. Ткачева. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. https://znanium.com/catalog/product/615114.

6.4. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 год.

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Спортивная база Алтайского филиала РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Открытая площадка	1	70х30м	на территори	баскетбол, волейбол, футбол,

				и Алтайского филиала РАНХиГС	легкая атлетика, каток
2.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	8х20м	В	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал	1	5х15м	В	фитнес-аэробика, атлетическая гимнастика

Программное обеспечение дисциплины

Программное обеспечение:
Microsoft Windows 10 профессиональная
Microsoft Office ProPlus 2016
ESET NOD32 Antivirus Business Edition
система ГАРАНТ
Справочная правовая система КонсультантПлюс
Архиватор 7ZIP
Средство просмотра файлов PDF-формата Adobe Acrobat Reader
Браузер Google Chrome
Браузер Mozilla Firefox