Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Алтайский филиал
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Утверждена
решением заседания кафедры
гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин
Протокол № 8
от «17» апреля 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.10.03 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (аэробика)

по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

профиль: Гражданско-правовой профиль

квалификация: бакалавр

форма обучения: заочная

Год набора – 2019

Барнаул, 2018 г.

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 029B162200BEACD4804722EAC71033E49F
Владелец: Панарин Игорь Анатольевич
Действителен с 28.01.2021 г. по 28.04.2022 г.

Авторы–составители:
Преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин И.А. Халев

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы 4

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО..... 6

3. Содержание и структура дисциплины 7

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... 21

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 24

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы..... 26

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

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.10.03 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (аэробика) обеспечивает овладение следующих компетенций, формирование которых начинается в течение изучения данной дисциплины.

УК ОС-7 способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

Код этапа:

УК ОС-7.1

УК ОС-7.2

УК ОС-7.3

УК ОС-8 Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций:

УК ОС-8.1

УК ОС-8.2

УК ОС-8.3

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

Таблица 1

Трудовые или профессиональные действия	**Код этапа освоения компетенции**	**Результаты обучения**
Является общей основой для совершения трудовых или/и профессиональных действий, формируемых данной образовательной программой	УК ОС-7.1	*на уровне знаний:* Знает основные положения о физической культуре, основы здорового образа Знает теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек-среда обитания»
		на уровне умений: Умеет анализировать и разрабатывать методы идентификации опасных и вредных факторов, генерируемых средой обитания человека
		на уровне навыков: Владеет основными положениями о физической культуре, основах здорового образа Владеет методами идентификации опасных и вредных факторов, генерируемых средой обитания человека

Является общей основой для совершения трудовых или/и профессиональных действий, формируемых данной образовательной программой	УК ОС-7.2	*на уровне знаний:* Знает технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой Знает методику их разучивания и совершенствования
		на уровне умений: Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре
		на уровне навыков: Владеет методикой выполнения физических упражнений
Является общей основой для совершения трудовых или/и профессиональных действий, формируемых данной образовательной программой	УК ОС-7.3	*на уровне знаний:* Знает основы ЗОЖ в профессиональной деятельности и бытовой сфере
		на уровне умений: Умеет оценивать благоприятные и неблагоприятные для своего здоровья факторы окружающей и социальной среды Умеет применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях
		на уровне навыков: Владеет практическими методами основ физической культуры
Является общей основой для совершения трудовых или/и профессиональных действий, формируемых данной образовательной программой	УК ОС-8.1	*на уровне знаний:* Знает возможные угрозы здоровью Знает факторы, влияющие на эффективность мер безопасности
		на уровне умений: Умеет распознавать и анализировать возможные угрозы здоровью Умеет расставлять приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности
		на уровне навыков: Владеет методикой самостоятельной оценки безопасности Владеет методикой анализа угроз здоровью
Является общей основой для совершения трудовых или/и профессиональных действий, формируемых данной образовательной программой	УК ОС-8.2	*на уровне знаний:* Знает механизмы и способы поддержания здоровья Знает об оздоровительных системах
		на уровне умений: Умеет применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств

		на уровне навыков: Владеет практическими умениями и навыками основ физической культуры
Является общей основой для совершения трудовых или/и профессиональных действий, формируемых данной образовательной программой	УК ОС-8.3	*на уровне знаний:* Знает и применяет правовые знания в ситуациях повседневной профессиональной деятельности
		на уровне умений: Умеет ориентироваться в иерархии нормативных актов Умеет правильно оценивать влияние законоположений на реальную жизнь Умеет отстаивать свою принципиальную, основанную на нормах права, морали и этики профессиональную позицию, проявлять уважение к национальным, религиозным, иным социокультурным ценностям и особенностям жизни различных социальных групп
		на уровне навыков: Владеет методикой использования правовых знаний в ситуациях повседневной и профессиональной деятельности Владеет навыками предвидения последствий принятия правовых решений по вопросам профессиональной деятельности

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

2.1 Объем дисциплины

Дисциплина Б1.В.ДВ.10.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (аэробика)» изучается на 1-3 курсах. Объем дисциплины составляет 328 часов.

Контактная работа с преподавателем – 56,25 ч. (практические занятия – 50 ч., консультации – 5 ч., Катт – 1,25 ч.), самостоятельная работа обучающихся – 251,75 ч.

Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом: заочная форма обучения – зачет по окончании 2-го – 6-го семестров.

2.2 Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.10.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (аэробика)» относится к вариативной части учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.							Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР	
			Л	ЛР	ПЗ	Катт	К		
1	Виды спорта	74			12			62	О
2	Самоконтроль и средства восстановления при занятиях выбранными видами спорта	74			12			62	О, СР, КР, Р
3	Особенности тренировки в выбранных видах спорта	76			14			62	О, ПР, Р
4	Тренировка функциональной направленности	77,75			12			65,75	Т, О, Р
Промежуточная аттестация		20							За,За,За,За, За
Консультация		5					5		
Катт		1,25				1,25			
	Всего:	**328**			**50**	**1,25**	**5**	**251,75**	**20**

Примечание:

- *формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), реферат (Р), самостоятельная работа (СР), практическая работа (ПР)*
- *формы промежуточной аттестации: зачет (За)*

Содержание дисциплины

Таблица 3

№	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
1	Виды спорта.	Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта. Основы тренировочных занятий по видам спорта. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в видах спорта. Особенности занятий выбранным видом спорта с разным контингентом занимающихся.
2	Самоконтроль и средства восстановления при занятиях выбранными видами спорта	Самоконтроль и средства восстановления при занятиях спортом Питание при занятиях выбранным видом спорта. Травмы, лечение и профилактика в спорте.
3	Особенности тренировки в выбранных видах спорта	Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров. Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения. Корригирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондритах, излишних жировых отложениях и целлюлите.
4	Тренировки функциональной направленности	Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег. Круговая тренировка. Специальные упражнения на развитие гибкости.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (аэробика)» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий практического типа: опрос (О), тестирование (Т), практическая работа (ПР), самостоятельная работа (СР), контрольная работа (КР), реферат (Р)

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

Зачет проводится в форме устного опроса и выполнения практического задания.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы по теме 1 «Виды Спорта»

Оценочное средство «Опрос»

1. Что означает термин «Спорт»?
2. Назовите основные задачи спорта?
3. Что послужило основной причиной зарождения спорта?
5. Назовите основные особенности занятий выбранным видом спорта?
6. Назовите основные особенности развития своего вида спорта.
7. Назовите и охарактеризуйте требования, предъявляемые к терминологии.
8. В чем значение терминологии?
9. На какие виды подразделяется графическая запись?
10. Назовите правила сокращений в терминологии.
11. Назовите основные группы мышц.
12. Назовите базовые упражнения в своем виде спорта.
13. Методика тренировочных занятий для юношей.
14. Методика тренировочных занятий для девушек.

Типовые оценочные материалы по теме 2

Оценочное средство «Опрос»

1. Назовите основные причины травм на занятиях атлетической гимнастикой. Какие действия должен осуществить преподаватель для предупреждения травм?
2. Что мы называем приемами помощи?
3. Что такое страховка, какие виды страховки используются на занятиях?
4. Назовите приемы помощи при выполнении упражнений.
5. Что необходимо учитывать для избежания травм на занятиях?
6. Кто осуществляет помощь и страховку на занятиях?
7. Требования к питанию при занятиях атлетической гимнастикой.
8. Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой.

Оценочное средство «Самостоятельная работа»

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.
2. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.

Оценочное средство «Контрольная работа»

Тема: «Определение уровня физического развития».

Задача: «Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции».

Физическое развитие определяется в ходе измерения следующих показателей: длина тела (м), масса тела (кг), динамометрия: левой и правой кисти (кг), ЖЕЛ (мл).

Для определения уровня физического развития результаты антропометрических измерений приводятся к системе информативных индексов, полученные величины которых сопоставляются с табличными данными.

№ п/п	Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
			низкий	**ниже ср**	**средний**	**выше ср**	**высок.**
1	Индекс массы тела	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
	Масса тела, (кг)	Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
	Рост^2, (м^2)	Оценка	0	1	2	1	0
2	Жизненный индекс	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
	ЖЕЛ, (мл)	Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56
	Масса тела, (кг)	Оценка	1	2	3	4	5
3	Силовой индекс	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
	Сила кисти, (кг) х 100 %	Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
	Масса тела (кг)	Оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физического развития		Сумма оценок	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12
		Баллы	1	2	3	4	5

Оценочное средство «Реферат»

Темы рефератов:

1. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
2. Выносливость. Методы развития выносливости.
3. Сила. Методы развития силовых способностей.
4. Гибкость. Методы развития гибкости.
5. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
6. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
7. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Типовые оценочные материалы по теме 3

Оценочное средство «Опрос»

1. Назовите основные принципы обучения в спорте?

2. Какие методы обучения применяют на занятиях по виду спорта?
3. Как распределяют занимающихся для занятий в группах?
4. Методика тренировок на развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.
5. Рассказать о тренировке для развития больших мышечных групп, включающие базовые упражнения.
6. Что такое корригирующий тренинг?
7. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
8. Упражнения для укрепления мышечного корсета позвоночника.
9. Упражнения для профилактики целлюлита.

Оценочное средство «Практическая работа»

1. Показать упражнение нападающий удар в волейболе
2. Показать упражнение верхняя подача в волейболе
3. Показать упражнение верхний прием в волейболе
4. Показать упражнение нижний прием в волейболе
5. Показать упражнение два шага на кольцо в баскетболе
6. Показать упражнение трехочковый бросок в баскетболе
7. Показать упражнение дриблинг в баскетболе
8. Показать упражнение ведение мяча в футболе
9. Показать упражнение дриблинг в футболе
10. Показать упражнение тяги верхнего блока.
11. Показать упражнение жим штанги лежа.
12. Показать упражнение становые тяги со штангой.
13. Показать упражнение разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу), стоя лицом к тренажеру.
14. Показать упражнение приседания со штангой на плечах.
15. Показать упражнение наклонный жим ногами на тренажере.
16. Показать упражнение разгибание ног сидя на тренажере.
17. Показать упражнение сгибание ног лежа на тренажере.
18. Показать упражнение выпады со штангой на плечах.

Оценочное средство «Реферат»

Темы рефератов:

1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
3. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.

4. Основные стороны спортивной подготовки.

5. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.

6. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

7. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.

8. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.

Типовые оценочные материалы по теме 4

Оценочное средство «Опрос»

1. Аэробный тренинг.

2. Программа развития выносливости.

3. Программа прыжков на скакалке для развития выносливости, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

4. Режимы работы и напряжений мышц по методу круговой тренировки с различными видами отягощений

5. Специальные упражнения на развитие гибкости.

Оценочное средство «Тестирование»

Тесты двигательной подготовленности

Девушки

Тесты	**Уровень**				
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**ниже среднего**	**низкий**
Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжки со скакалкой за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	120	110	100
Челночный бег 6х5м (с)	6,0	6,4	6,6	7,0	7,5
Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	15
Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	6	4	2
Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	15	10	8	5	3

Юноши

Тесты	**Уровень**				
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**ниже среднего**	**низкий**
Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Прыжки со скакалкой за 1 минуту (кол-во раз)	130	120	110	100	90
Челночный бег 6х5м (с)	5,0	5,4	5,6	6,0	6,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Удержание угла в висе на перекладине (сек)	13	10	7	5	2
Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	45	42	38	30	20

Оценка тестирования проводится по 5-ти бальной шкале: высокий уровень – «5», выше среднего – «4», средний – «3», ниже среднего – «2», низкий – «1».

Оценочное средство «Реферат»

Темы рефератов:

1) Особенности питания и закаливания при: хронических пиелонефритах, частых ОРЗ, хронических бронхитах.
2) Диетическое питание при: язвенных болезнях, гастритах, холециститах
3) Организация рабочего дня студентов при гипертонических заболеваниях.
4) Лечебно-физическая культура при заболеваниях или травмах опорно-двигательного аппарата.
5) Лечебная гимнастика при миопии.
6) Современные олимпийские игры.
7) Самоконтроль в процессе игры и занятий физической культурой
8) Использование восстановительных средств при повышении физических и умственных нагрузок.
9) Основы физического воспитания молодой семьи.
10) Двигательный режим молодой матери.
11) Гигиенические основы физических упражнений.
12) Методика физкультурных занятий ходьбой с оздоровительной направленностью.
13) Методика физкультурных занятий аэробикой с оздоровительной направленностью.
14) Методика занятий атлетической гимнастикой с оздоровительной направленностью.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Таблица 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность использовать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся, о социально – биологических основах физической культуры, об основах безопасности жизнедеятельности
		УК ОС-7.2	Способность выполнять и совершенствовать физические упражнения, предусмотренные программой
		УК ОС-7.3	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1	Способен дать характеристику опасных и вредных факторов окружающей среды, характер их воздействия на человека и окружающую среду, а так же методы защиты от опасностей.
		УК ОС-8.2	Способен распознать угрозы здоровью, создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
		УК ОС-8.3	Знания в области обеспечения безопасности жизнедеятельности: законодательства и программных документов

Таблица 6

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1	Знает основные положения о	Демонстрирует знание основных

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
	физической культуре, основы здорового образа Знает теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек-среда обитания» Анализирует и разрабатывает методы идентификации опасных и вредных факторов, генерируемых средой обитания человека	положений о физической культуре Демонстрирует знание основ здорового образа и стиля жизни Демонстрирует знание основ безопасности жизнедеятельности человека и здорового образа жизни Методы идентификации опасных и вредных факторов, генерируемых средой обитания человека, проанализированы и разработаны
УК ОС-7.2	Выполняет программные упражнения и нормативы по физической культуре	Знает технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой Знает методику их разучивания и совершенствования
УК ОС-7.3	Поддерживает соответствующий уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет использовать знания основ ЗОЖ в профессиональной деятельности и бытовой сфере Умеет оценивать благоприятные и неблагоприятные для своего здоровья факторы окружающей и социальной среды Умеет применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях Владеет практическими методами основ физической культуры
УК ОС-8.1	Распознает и анализирует возможные угрозы здоровью. Выявлены факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Факторы разделены по уровню значимости. Расставлены приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности	Угрозы здоровью распознаны и проанализированы. Самостоятельно проводит оценку безопасности. Разделяет их на значимые и малозначимые, расставляет приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности
УК ОС-8.2	Владеет практическими умениями и навыками основ физической культуры.	Знает механизмы и способы поддержания здоровья. Знает об оздоровительных системах. Умеет применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
		способностей и качеств.
УК ОС-8.3	Знать и применять правовые знания в ситуациях повседневной профессиональной деятельности	Ориентируется в иерархии нормативных актов Правильно с позиций морали и этики оценивает влияние законоположений на реальную жизнь Отстаивает свою принципиальную, основанную на нормах права, морали и этики профессиональную позицию, проявляет уважение к национальным, религиозным, иным социокультурным ценностям и особенностям жизни различных социальных групп Применяет правовые знания в ситуациях повседневной и профессиональной деятельности Предвидит последствия принятия правовых решений по вопросам профессиональной деятельности

4.3.2 Типовые оценочные средства

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета посредством устного опроса и выполнения практического задания.

Вопросы для устного опроса (зачет 1)

1. Роль физической культуры в жизни человека.
2. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культуры.
3. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
4. Стресс. Способы борьбы со стрессом.
5. Развитие гимнастики в России.
6. Фитнесс. Фитнесс-движение.
7. Виды растяжки.
8. Способы поднятия интенсивности занятий физической культуры.
9. Внешние признаки для регулирования интенсивности нагрузки.
10. История создания аэробики.

Практические задания (зачет 1):

1. Запрещенные движения и упражнения, которых следует избегать.
2. Упражнения на растяжку.
3. Упражнения из плиометрики.
4. Упражнения для мышц спины.
5. Функциональные упражнения для всего организма.

Вопросы для устного опроса (зачет 2)

1. Оздоровительный эффект от занятий степ-аэробикой.

2. Средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности.

3. Виды физической культуры в профессиональной деятельности.

4. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

5. Особенности выполнения силовых упражнений.

6. Качества, приобретаемые при занятиях аэробикой.

7. Существуют ли анаэробные тренировки в аэробике.

8. Периодизация.

9. Правила контроля в аэробике.

10. Самоконтроль в аэробике.

Практические задания (зачет 2):

1. Запрещенные движения и упражнения, которых следует избегать.

2. Упражнения на растяжку.

3. Упражнения из плиометрики.

4. Упражнения для мышц спины.

5. Функциональные упражнения для всего организма.

Вопросы для устного опроса (зачет 3)

1. Что такое аэробика?

2. Влияние утренней зарядки на дальнейшую работоспособность в течение дня.

3. Польза вечерней прогулки на свежем воздухе.

4. Из каких элементарных упражнений может состоять утренняя гимнастика.

5. В чем различие и сходство утренней гимнастики и тренировочной разминки.

6. В чем различия физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности.

7. На развитие, каких физических качеств могут влиять занятия степ-аэробикой, пилатесом, стретчингом.

8. Какие физические качества развиваются в аэробике.

9. В чем различие циклических и ациклических видов спорта.

10. ЛФК посредством аэробики, возможно это или нет.

Практические задания (зачет 3):

1. Запрещенные движения и упражнения, которых следует избегать.

2. Упражнения на растяжку.

3. Упражнения из плиометрики.

4. Упражнения для мышц спины.

5. Функциональные упражнения для всего организма.

Вопросы для устного опроса (зачет 4)

1. Стресс.

2. Методы борьбы со стрессом.
3. Предстартовые состояния.
4. Предстартовый синдром.
5. Способы преодоления предстартового синдрома.
6. К чему может привести недостаточная психологическая подготовка спортсмена?
7. Как тренироваться и тренировать нервную систему, что бы миновать состояния предстартового синдрома и предстартовой апатии?
8. Что такое “Гиперкомпенсация” и как влияет на предстартовые состояния?
9. К чему может привести волнение и неуверенность на тренировках в тренажерном зале?
10. Какие средства восстановления применимы после занятий аэробикой?

Практические задания (зачет 4):
1. Запрещенные движения и упражнения, которых следует избегать.
2. Упражнения на растяжку.
3. Упражнения из плиометрики.
4. Упражнения для мышц спины.
5. Функциональные упражнения для всего организма.

Вопросы для устного опроса (зачет 5)
1. Физическая культура – как культурная единица общества.
2. Сила, виды силы и ее развитие.
3. Выносливость, виды и ее развитие.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
5. Как контролировать свое состояние во время занятий самостоятельно?
6. Виды спорта с преимущественным развитием силы, выносливости, координации.
7. Изменение работоспособности в течении занятия.
8. Утомление. Признаки утомления.
9. Цели и задачи ЛФК.
10. Основы учебно-тренировочной подготовки по избранному виду спорта.

Практические задания (зачет 5):
1. Запрещенные движения и упражнения, которых следует избегать.
2. Упражнения на растяжку.
3. Упражнения из плиометрики.
4. Упражнения для мышц спины.
5. Функциональные упражнения для всего организма.

Шкала оценивания (зачет)

Таблица 7

Описание шкалы	Оценка (по 2-балльной шкале)
У обучающегося сформированы уверенные знания, умения и навыки, включенные в соответствующий этап освоения компетенций, он глубоко и полно освещает теоретические, методологические и практические аспекты вопроса, проявляет творческий подход к его изложению и демонстрирует дискуссионность проблематики, а также глубоко и полно раскрывает дополнительные вопросы. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы. Свободное владение материалом. Достаточный уровень знакомства со специальной научной литературой. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы. Обучающийся не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач	зачтено
Ставится при полных, исчерпывающих, аргументированных ответах на все основные и дополнительные вопросы. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Приемлемое умение самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества. Обучающийся твердо знает материал дисциплины, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения	
Ставится, если этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы не в полной мере. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала и в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере. Обучающийся показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, неправильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач	
Ставится, если обучающийся не знает и не понимает сущности вопросов и предлагаемых задач. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по программному материалу дисциплины, обучающийся допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы в недостаточном объеме	не зачтено

4.4. Методические материалы

Условием допуска обучающегося к промежуточной аттестации является выполнение предусмотренных программой видов учебной деятельности, форм текущего контроля успеваемости в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим практические занятия по данной дисциплине.

Промежуточная аттестация является формой контроля, осуществляемого в периоды проведения сессий с целью комплексного определения соответствия уровня и качества знаний, умений и навыков обучающегося требованиям, установленным рабочей программой дисциплины.

Зачет состоит из двух частей: устного опроса и практического задания.

Критерии оценки устного опроса

Ответ обучающегося оценивается, исходя из следующих критериев:

- полнота, четкость, информационная насыщенность ответа;
- новизна используемой информации;
- знание и исследование научных источников, нормативных актов, юридической практики.

Ответ обучающегося оценивается по 2-х бальной шкале (зачтено/не зачтено).

Критерии оценки практического задания, контрольной работы

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив.

Практическое задание оценивается по 2-х балльной шкале (зачтено/не зачтено).

Критерии оценки реферата:

1. Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.
2. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств,

характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

4. Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).

5. Использование литературных источников.

6. Культура письменного изложения материала.

7. Культура оформления материалов работы.

Реферат оценивается по 2-балльной шкале (зачтено/не зачтено).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1. Методические указания для обучающихся по подготовке к текущему контролю успеваемости

Данные указания являются обязательной частью методического обеспечения процессов обучения, контроля и оценивания результатов освоения дисциплины. Они содержат комплекс разъяснений и указаний, позволяющих обучающемуся оптимальным образом выстроить работу по изучению дисциплины и предоставляющих ему возможность для самоконтроля и самооценки освоения содержания дисциплины.

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины осуществляется в процессе аудиторной (практические занятия) и самостоятельной работы обучающихся.

*Практические занятия и*меют целью овладение преимущественно практическими аспектами дисциплины (соответствующими навыками и умениями), а также развитие личностных качеств и способностей, необходимых для формирования заявленных компетенций. Объектом контроля и оценивания уровня и качества освоения содержания практических занятий является устный и / или письменный продукт в форме выполненных самостоятельных, контрольных, практических работ, тестов, ответа на вопрос, творческих заданий.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Самостоятельная внеаудиторная работа включает подготовку к аудиторным занятиям; изучение литературы, включенной в основной и дополнительный список, а также использование информации, полученной на других курсах с целью повышения эффективности понимания дисциплины.

Текущий контроль знаний обеспечивает преподавателя информацией о ходе овладения обучающимися методико-практическими аспектами курса. Дает возможность контроля полученных знаний, мобилизует большинство

обучающихся на систематическое и качественное изучение теоретических и практических вопросов, касающихся данной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости обучающегося по дисциплине проводится в форме следующих мероприятий:

– контроль посещения практических занятий;

– контроль активности обучающегося и качества его деятельности на практических занятиях;

– контроль самостоятельной работы обучающегося по видам спорта.

5.2. Методические указания, позволяющие обучающимся организовать процесс освоения дисциплины

Рекомендации по самостоятельной работе обучающегося

Рекомендуется следующий алгоритм самостоятельного изучения темы:

1. Прочитать теоретический материал учебника.

2. Составить краткий конспект прочитанного, максимально используя графические элементы и схемы.

3. Ответить на вопросы в конце соответствующей главы учебника.

4. Если при ответах на вопросы возникли затруднения – обратиться к соответствующему материалу для повторения.

Методические рекомендации по проведению методико-практического раздела дисциплины

На этих занятиях активное участие принимают сами обучаемые, следовательно, независимо от уровня подготовки и имеющего опыта обучающиеся должны основательно готовиться. Для этого необходимо тщательно изучить соответствующую тему теоретического материала (учебники, методические пособия и разработки, статьи в научных, научно-методических журналах, веб-страницы в Интернете, нормативные документы).

Методико-практические занятия проводятся по плану:

Подготовительная часть. Построение учебной группы, взаимное приветствие, проверка наличия обучающихся и их готовности к занятиям, ставится цель занятия (что конкретно знать, уметь).

Основная часть. Освоение методики обучения и совершенствование технико-тактических приемов по тематике занятия. Каждый учебный вопрос рассматривается в последовательности:

- проверка теоретических знаний (опрос обучающихся, разъяснения, дополнения преподавателя);

- демонстрация преподавателем методики проведения учебного задания с попутным или последующим комментарием наиболее важных моментов. Преподаватель показывает и объясняет методы и способы обучения по тематике задания для достижения поставленных целей. Особое внимание, при этом, обращая на показ, объяснение упражнения, соблюдение

методических принципов, устранения ошибок, допускаемые обучающимися, рациональное использование учебно-материальной базы;

- методическая практика обучающихся. Обучающиеся практически, при взаимоконтроле, воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- подведение итогов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются выполненные задания: теоретические задания, практические действия, уровень методической подготовленности.

Заключительная часть. Преподаватель дает оценку теоретической, методической и практической подготовленности обучающихся, рекомендации по устранению недостатков, а также индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, методических приемов, способов.

Далее в соответствии с планируемой следующей темой занятий преподаватель дает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по подготовке к очередному зданию.

Дальнейшее совершенствование и закрепление методических навыков и умений происходит в процессе их многократного повторения на учебных занятиях, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в семье, быту, на отдыхе.

Методические рекомендации по подготовке рефератов

Подготовка и защита рефератов – одна из форм учебной работы.

Реферат – предполагает доклад обучающегося по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, статьи и т. п.

Подготовка рефератов по дисциплине предполагает решение следующих задач:

- углубление знаний по актуальным теоретическим вопросам физической культуры, творческое применение этих знаний к избранной обучающимся теме;
- совершенствование умения изучать различные литературные источники (монографии, статьи периодической печати и т.п.) по избранной теме и на основе их критического анализа самостоятельно и грамотно излагать материал, делать аргументированные выводы и предложения;
- развитие навыков правильного оформления письменной работы.

Реферат не должен иметь ничего общего с простым дублированием материала, заимствованного из одного или нескольких литературных источников, то есть ничего общего с плагиатом и компиляцией. В нем должен быть проведен анализ всего материала, относящегося к избранной теме и содержащегося в проработанной автором литературе.

Рефераты должны быть оформлены в соответствии с требованиями Алтайского филиала РАНХиГС.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

Таблица 8

п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Германов Г. Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры 2-е изд., перераб. и доп.	М. : Юрайт	2017	https://biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A
2	Барчуков И.С.	Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник	ЮНИТИ-ДАНА	2015	http://www.iprbookshop.ru/5258
3	Бочкарева С.И. [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник	М.: Евразийский открытый институт	2011	http://www.iprbookshop.ru/11107

6.2 Дополнительная литература

Таблица 9

п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Гуревич В.А.	Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие	Минск: Вышэйшая школа	2011	http://www.iprbookshop.ru/20159

2	Якубовский Я.К.	Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие	Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии	2011	http://www.iprbookshop.ru/25807
	Григорович Е.С. [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа	2011	http://www.iprbookshop.ru/20295
	Шулятьев В.М.	Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие	М.: Российский университет дружбы народов	2012	http://www.iprbookshop.ru/22227

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Таблица 10

п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	С.Н. Зуев [и др.].	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие	М.: Российская таможенная академия	2016	http://www.iprbookshop.ru/69779.html

6.4 Нормативные правовые документы

Использование нормативно-правовых документов не предусмотрено программой курса.

6.5 Интернет-ресурсы

1. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : http://stars-sport.ru/xml/t/default.xml

2. Нормы ГТО [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :http://www.gto-normy.ru/

3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : http://sportliferus.narod.ru.

6.6 Иные источники

Нет

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

Для обеспечения учебного процесса по дисциплине ««Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (аэробика)» филиал располагает спортивными залами оборудованными тренажерами и спортивным инвентарем, а также учебными аудиториями для проведения занятий практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы

Учебные аудитории оснащены видеопроекционным оборудованием для проведения презентаций, а также средствами звуковоспроизведения; помещения для практических занятий укомплектованы учебной мебелью; библиотека располагает рабочими местами с доступом к электронным библиотечным системам и сети интернет. Все учебные аудитории оснащены компьютерным оборудованием и лицензионным программным обеспечением.