



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ В.В. Сенченко

02 апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Н.Н. Мухамедьяров

02 апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.ДВ.05.02 «Аэробика»

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Физическая культура»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.В.02.ДВ.05.02 «Аэробика» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Физическая культура» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составитель
рабочей программы _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
от 02 марта 2026 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования
от 02 апреля 2026 г., протокол № 7

Председатель УМК _____ Л.И. Аббасова
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.В.02.ДВ.05.02 «Аэробика» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическое культура».

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

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

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

Учебные задачи дисциплины (модуля):

– Понимание социальной роли тяжёлой атлетики в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

– Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

– Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии

– Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

– Воспитание трудолюбия и организованности, моральной чистоты; нравственности и волевых качеств.

– Воспитание социально-активной личности.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.В.02.ДВ.05.02 «Аэробика» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; методики самостоятельных занятий; законодательную базу физической культуры и спорта; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.

– Теоретические и методические основы планирования тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.

– Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Уметь:

– Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

– Применять средства и методы физической культуры и спорта, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– Использовать различные средства, методы, приемы формирования у занимающихся представлений о теоретических основах физической культуры, избранного вида спорта и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Владеть:

– Системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма (выполнение установленных нормативов по общей физической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– Планированием тренировочного процесса с учётом особенностей этапа спортивной подготовки, группы занимающихся в избранном виде спорта

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.02.ДВ.05.02 «Аэробика» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб.зан.	практ.зан.	сем.зан.	ИЗ		
7	72	2	38	6		32			34	За
Итого по ОФО	72	2	38	6		32			34	

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма						Количество часов заочная форма						Форма текущего контроля		
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем		ИЗ	СР
	Художественная гимнастика														
История возникновения и тенденции развития аэробики. Достижение российских спортсменов.	8	2		2			4								устный опрос; тестовый контроль
Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	12	2		4			6								устный опрос; творческое задание; практическое задание
Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	10	2		4			4								устный опрос; практическое задание; тестовый контроль
Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. Упражнение на воспитание простой	8			4			4								практическое задание

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля		
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР			
координации под музыкальное сопровождение. Воспитание быстроты – игровые задания.																	
Совершенствование тех. выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги (связки на 64 счета). Ознакомление с определениями: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат, сильная и слабая доля. Стретчинг. Контроль двигательных умений и навыков: контрольные нормативы.	10			6			4										практическое задание
Обучение тех. выполнения базовым шагам со сменой лидирующей ноги. Воспитание физических качеств: координации, ловкости, гибкости.	8			4			4										практическое задание
Танцевальные связки (симметрия), воспитание культуры и стиля движений. Совершенствование	8			4			4										устный опрос

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля	
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		
техники выполнения прыжковых упражнений. Развитие координации. Задания танцевального характера.																
Техника безопасности при выполнении движений на степ- платформе. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степ-платформе. Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степ-платформе. Повороты и переходы. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений и переходов на степе.	8			4			4									практическое задание
Всего часов за 7 семестр	72	6		32			34									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Всего часов дисциплине	72	6		32			34									

5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	История возникновения и тенденции развития аэробики. Достижение российских спортсменов. <i>Основные вопросы:</i> История возникновения и тенденции развития аэробики. Достижение российских спортсменов.	Акт.	2	
2.	Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. <i>Основные вопросы:</i> Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Воздействия фитнес-аэробики на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	Акт.	2	
3.	Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). <i>Основные вопросы:</i> Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	Акт.	2	
Итого			6	0

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	История возникновения и тенденции развития аэробики. Достижение российских спортсменов.	Акт.	2	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	<p><i>Основные вопросы:</i> История возникновения и тенденции развития аэробики. Достижение российских спортсменов.</p>			
2.	<p>Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Воздействия фитнес-аэробики на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.</p>	Акт.	4	
3.	<p>Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Движения рук в фитнес-аэробике. Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).</p>	Акт.	4	
4.	<p>Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. Упражнение на воспитание простой координации под музыкальное сопровождение. Воспитание быстроты – игровые задания.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. Упражнение на воспитание простой координации под музыкальное сопровождение. Воспитание быстроты – игровые задания.</p>	Акт.	4	
5.	<p>Совершенствование тех. выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги (связки на 64 счета). Ознакомление с определениями: ритм, такт, темп,</p>	Акт.	6	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	<p>музыкальный квадрат, сильная и слабая доля. Стретчинг. Контроль двигательных умений и навыков: контрольные нормативы.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Совершенствование тех. выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги (связки на 64 счета). Ознакомление с определениями: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат, сильная и слабая доля. Стретчинг. Контроль двигательных умений и навыков: контрольные нормативы.</p>			
6.	<p>Обучение тех. выполнения базовым шагам со сменой лидирующей ноги. Воспитание физических качеств: координации, ловкости, гибкости.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Обучение тех. выполнения базовым шагам со сменой лидирующей ноги. Воспитание физических качеств: координации, ловкости, гибкости.</p>	Акт.	4	
7.	<p>Танцевальные связки (симметрия), воспитание культуры и стиля движений. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений. Развитие координации. Задания танцевального характера.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Танцевальные связки (симметрия), воспитание культуры и стиля движений. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений. Развитие координации. Задания танцевального характера.</p>	Акт.	4	
8.	<p>Техника безопасности при выполнении движений на степ-платформе. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степ-платформе. Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степ-платформе. Повороты и переходы. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений и переходов на степе.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Техника безопасности при выполнении движений на степ-</p>	Акт.	4	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	платформе. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степ-платформе. Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степ-платформе. Повороты и переходы. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений и переходов на степе.			
	Итого			

5.3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5.4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5.5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; творческое задание ; подготовка к практическому занятию; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	История возникновения и тенденции развития аэробики. Достижение российских спортсменов. <i>Основные вопросы:</i> История возникновения и тенденции развития	подготовка к устному опросу; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к тестовому	4	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	аэробики. Достижение российских спортсменов.	контролю; творческое задание		
2	Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. <i>Основные вопросы:</i> Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Воздействия фитнес-аэробики на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; ;	6	
3	Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). <i>Основные вопросы:</i> Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	подготовка к тестовому контролю; подготовка к практическому занятию;	4	
4	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. Упражнение на воспитание простой координации под музыкальное сопровождение. Воспитание быстроты – игровые задания. <i>Основные вопросы:</i> Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. Упражнение на воспитание простой координации под музыкальное сопровождение. Воспитание быстроты – игровые задания.	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к практическому занятию; творческое задание	4	
5	Совершенствование тех. выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги (связки на 64 счета). Ознакомление с определениями: ритм, такт,	работа с литературой, чтение дополнительной литературы;	4	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	<p>темп, музыкальный квадрат, сильная и слабая доля. Стретчинг. Контроль двигательных умений и навыков: контрольные нормативы.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Совершенствование тех. выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги (связки на 64 счета). Ознакомление с определениями: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат, сильная и слабая доля. Контроль двигательных умений и навыков: контрольные нормативы.</p>	подготовка к практическому занятию		
6	<p>Обучение тех. выполнения базовым шагам со сменой лидирующей ноги. Воспитание физических качеств: координации, ловкости, гибкости.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Обучение тех. выполнения базовым шагам со сменой лидирующей ноги. Воспитание физических качеств: координации, ловкости, гибкости.</p>	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к практическому занятию; ;	4	
7	<p>Танцевальные связки (симметрия), воспитание культуры и стиля движений. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений. Развитие координации. Задания танцевального характера.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Танцевальные связки (симметрия), воспитание культуры и стиля движений. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений. Развитие координации. Задания танцевального характера.</p>	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к практическому занятию;	4	
8	<p>Техника безопасности при выполнении движений на степ- платформе. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степ-платформе. Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степ-платформе. Повороты и переходы. Совершенствование техники выполнения</p>	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к практическому занятию;	4	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	прыжковых упражнений и переходов на степе. <i>Основные вопросы:</i> Техника безопасности при выполнении движений на степ-платформе. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степ-платформе. Повороты и переходы. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений и переходов на степе.			
	Итого		34	

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины «Аэробика» разработаны следующие методические рекомендации:

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
УК-7		
Знать	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; методики самостоятельных занятий; законодательную базу физической культуры и спорта; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.	устный опрос; тестовый контроль; практическое задание

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
Уметь	Применять средства и методы физической культуры и спорта, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.	устный опрос; практическое задание
Владеть	Системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма (выполнение установленных нормативов по общей физической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	зачет
ПК-1		
Знать	Теоретические и методические основы планирования тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.; Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	устный опрос; творческое задание
Уметь	Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность.; Использовать различные средства, методы, приемы формирования у занимающихся представлений о теоретических основах физической культуры, избранного вида спорта и интереса к занятиям физической культурой и спортом.	устный опрос; тестовый контроль
Владеть	Планированием тренировочного процесса с учётом особенностей этапа спортивной подготовки, группы занимающихся в избранном виде спорта	зачет

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
устный опрос	менее 50 % правильных ответов	50 -69% правильных ответов	70-89 % правильных ответов	90-100% правильных ответов

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
творческое задание	выполнено правильно менее 30% работы	выполнено не менее 50% работы	выполнено 51 -80% работы	выполнено более 80% работы
практическое задание	студент не знает значительной части материала по вопросу, допускает существенные ошибки, не видит связи теоретических положений с практикой	студент имеет знания только основного материала по вопросу, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в ответе, испытывает затруднения применения теоретических положений для решения практических задач.	студент грамотно и по существу отвечает на вопрос, не допуская существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических задач, опирается в ответе на конспект самостоятельно изученной учебной литературы.	студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно отвечает на поставленный вопрос, умеет тесно увязывать теорию с практикой, опирается в ответе на конспект самостоятельно изученной учебной и научной литературы.
тестовый контроль	допущены 3 и более ошибок.	допущены 2 ошибки.	допущена 1 ошибка	правильное решение теста, при этом студент показывает повышенный уровень в овладении материалом
зачет	студент: не проявил глубоких знаний теории и умения применять ее на практике, допускал ошибки в	студент: демонстрирует достаточно полные знания всех профессионально-прикладных и	студент: проявил себя как ответственный исполнитель, заинтересованный в будущей	студент: умело применил полученные знания во время прохождения аттестации,

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
	планировании и решении задач; в процессе работы не проявил достаточной самостоятельности, инициативы и заинтересованности.	методических вопросов в объеме программы, полностью выполнил программу с незначительными отклонениями от качественных параметров.	профессиональной деятельности., полностью выполнил программу.	ответственно и с интересом относился к своей учёбе, в процессе учёбы проявил самостоятельность, инициативу и заинтересованность в освоении программы.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Примерные вопросы для устного опроса

1. История возникновения и тенденции развития аэробики.
2. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.
3. Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).
4. Упражнения для развития прыгучести.
5. Чем отличается рывок от толчка
6. Показать рывок в полуприсед
7. Показать рывок в сед
8. Положение о соревнованиях. Заявка. Судейская бригада. Уровни соревнований по тяжёлой атлетике
9. Средства общей физической подготовки в тяжёлой атлетике.
10. Круговая тренировка.

7.3.2. Примерные темы для творческого задания

1. Организация соревнований в роли технического секретаря
2. Организация соревнований в роли судьи на помосте
3. Организация соревнований в роли судьи на взвешивании

7.3.3. Примерные практические задания

- 1.Выполнение рывка с виса ниже колена в полуприсед
- 2.Выполнение толчка в ножницы
- 3.Выполнение швунга толчкового

7.3.4. Примерные вопросы для тестового контроля

- 1.В каком году был организован атлетический кружок Лесгафтом П.Ф
- 2.В каком году стал чемпионом Олимпийских игр Юрий Власов
- 3.Сколько Олимпийских игр выиграл Василий Алексеев
- 4.Первый чемпион мира по тяжёлой атлетике
- 5.В каком году стал победителем Олимпийских игр Леонид Тараненко
- 6.Сколько времени даётся атлету на подготовку к подходу соревнованиях
- 7.Разрешается ли на соревнованиях при взятии на грудь косаться локтями колен
- 8.Сколько времени даётся атлету на подготовку к подходу соревнованиях
- 9.Сколько подходов даётся атлету на соревнованиях
- 10.Сколько времени даётся атлету на подготовку к подходу соревнованиях если идут две попытки подряд

7.3.5. Вопросы к зачету

- 1.История возникновения и тенденции развития аэробики.
- 2.Достижение российских спортсменов.
- 3.Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.
- 4.Воздействия фитнес-аэробики на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.
- 5.Движения рук в фитнес-аэробике.
6. Подача вербальных и визуальных команд.
- 7.Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).
- 8.Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги.
- 9.Упражнение на воспитание простой координации под музыкальное сопровождение.
- 10.Воспитание быстроты – игровые задания.
11. Техника выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги (связки на 64 счета).
- 12.Определения: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат, сильная и слабая доля.
- 13.Контроль двигательных умений и навыков: контрольные нормативы.
- 14.Выполнение базовых шагов со сменой лидирующей ноги.
- 15.Демонстрация физических качеств: координации, ловкости, гибкости.

16. Танцевальные связки (симметрия), воспитание культуры и стиля движений.
17. Демонстрация техники выполнения прыжковых упражнений.
18. Владение координацией. Задания танцевального характера.
19. Техника безопасности при выполнении движений на степ-платформе.
20. Показ базовых шагов без смены лидирующей ноги на степ-платформе.
21. Повороты и переходы. Техника выполнения прыжковых упражнений и переходов на степе.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание устного опроса

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.2. Оценивание творческого задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Постановка цели	Цель нуждается в доработке	Цель сформулирована нечетко	Цель сформулирована
Оригинальность проблемы	Нуждается в доработке	Есть элементы оригинальности	Проблема оригинальна
Оригинальность стратегии решения	Нуждается в доработке	Есть элементы оригинальности	Стратегия оригинальна
Разработанность решения	Есть представление решения проблемы, алгоритм действий	Есть представление решения проблемы,	Есть четкое представление решения

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
	имеет не более 3 замечаний	алгоритм действий имеет не более 2 замечаний	проблемы, понятен алгоритм действий
Оптимальность решения	Нуждается в доработке	Есть альтернативные решения	Решение оптимально
Эффективность решения	Нуждается в доработке	Эффективность решения ниже возможной	Решение наиболее эффективное из возможных
Демонстрация коммуникативной культуры	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.3. Оценивание практического задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

7.4.4. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
	10-15	16-20	21-30
Правильность ответов	не менее 60% тестовых заданий	не менее 73% тестовых заданий	не менее 86% тестовых заданий

7.4.5. Оценка зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Аэробика» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачёт выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачёт сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Итоговая рейтинговая оценка R академической успешности студента по дисциплине определяется по формуле:

$$R = \sum_i^n T_i + \mathcal{E}, \text{ где}$$

T_i — рейтинговая оценка студента по всем формам текущего контроля;

\mathcal{E} — рейтинговая оценка студента по результатам экзамена (зачета).

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библиот.
1.	Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие / М. П. Анисимов. — Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2020. — 84 с.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/191306
2.	Григорьева, И. П. Теория и методика музыкально-ритмического воспитания : учебное пособие / И. П. Григорьева, О. В. Гаевская. — Воронеж : ВГПУ, 2021. — 156 с. — ISBN 978-5-00044-813-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/253355	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/253355

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
3.	Брызгалова, М. В. Организационно-методические требования по фитнес-аэробике в вузе: учебно-методическое пособие / М. В. Брызгалова, Э. Г. Бедрина, Л. А. Каймакчи. — Самара: Самарский университет, 2020. — 64 с. — ISBN 978-5-7883-1579-9.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/188952
4.	Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/173457
5.	Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. — Нижний Новгород: ННГАСУ, 2023. — 35 с. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/342716
6.	Цаголова, Н. Г. Основы методики танцевальной аэробики и ее роль в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / Н. Г. Цаголова, Т. В. Посохова, И. В. Куваева. — Москва: Московский Политех, 2023. — 94 с. — ISBN 978-5-2760-2809-5. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/365924

Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Ериков, В. М. Роль физической культуры в современном обществе : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Подлипаева. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2022. — 66 с. — ISBN 978-5-907266-85-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/288365	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/288365
2.	Листкова, М. Л. Физическое воспитание студенческой молодёжи : учебное пособие / М. Л. Листкова, Л. К. Сидоров. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. — 350 с. — ISBN 978-5-94472-069-	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/260750

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
	6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/260750		
3.	Стрелецкая, Ю. В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студенток высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2025. — 107 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/498635	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/498635
4.	Оздоровительная аэробика для студентов специального учебного отделения: учебное пособие / О. А. Казакова, Н. В. Гурова, М. В. Иерусалимова [и др.]. — Самара: Самарский университет, 2020. — 72 с. — ISBN 978-5-7883-1574-4.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/188965

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы

обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; творческое задание; подготовка к практическому занятию; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определенных научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних

заданий. Объем заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;

2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;

4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Творческое задание

Творческие домашние задания – одна из форм самостоятельной работы бакалавров, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы.

Творческое задание – задание, которое содержит больший или меньший элемент неизвестности и имеет, как правило, несколько подходов.

В качестве главных признаков творческих домашних работ бакалавров выделяют: высокую степень самостоятельности; умение логически обрабатывать материал; умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал; умение классифицировать материал по тем или иным признакам; умение высказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям; умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

Выделяют следующие виды домашних творческих заданий:

I. Задания когнитивного типа

1. Научная проблема – решить реальную проблему, которая существует в науке.

2. Структура – нахождение, определение принципов построения различных структур.

3. Опыт – проведение опыта, эксперимента.
4. Общее в разном – вычленение общего и отличного в разных системах.
5. Разно-научное познание – одновременная работа с разными способами исследования одного и того же объекта.

II. Задания креативного типа

1. Составление – составить словарь, кроссворд, игру, викторину и т.д.
2. Изготовление – изготовить поделку, модель, макет, газету, журнал, видеофильм.
3. Учебное пособие – разработать свои учебные пособия.

III. Задания организационно-деятельностного типа

1. План – разработать план домашней или творческой работы, составить индивидуальную программу занятий по дисциплине.
2. Выступление – составить показательное выступление, соревнование, концерт, викторину, кроссворд, занятие.
3. Рефлексия – осознать свою деятельность (речь, письмо, чтение, вычисления, размышления) на протяжении определенного отрезка времени. Вывести правила и закономерности этой деятельности.
4. Оценка – написать рецензию на текст, фильм, работу другого студента, подготовить самооценку (качественную характеристику) своей работы по определенной теме за определенный период.

Примерный список тем домашнего творческого задания представлен в программе дисциплины. Бакалавру целесообразно выделить в рамках выбранной темы проблемную зону, постараться самостоятельно ее изучить и творчески подойти к результатам представления полученных результатов.

Требования к написанию и оформлению творческого домашнего задания:

Работа выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Должна быть нумерация страниц. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. Объем работы, без учета приложений, не более 10 страниц.

Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что бакалавр не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Оформление творческого задания

1. Титульный лист.
2. Форма задания.
3. Пояснительная записка.
4. Содержательная часть творческого домашнего задания.
5. Выводы.
6. Список использованной литературы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. процессов и явлений, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объем заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

Подготовка к тестовому контролю

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.

2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.

3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.

4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

Подготовка к устному опросу

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

- оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;
- демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки) (должен быть приложен график занятости компьютерного класса);

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-раздаточный материал для проведения групповой работы;

-Гимнастическая скамейка – 6 шт.

-Стенка гимнастическая

-Маты гимнастические – 7 шт.

-Скакалка – 50 шт.

-Гантели металлические – 23 шт.

- Коврик гимнастический – 20 шт.
- Обруч металлический – 20 шт.
- Коврик массажные – 10 шт.
- Степы – 10 шт.
- Помосты тяжелоатлетические – 3 шт;
- Тренажерный зал для усовершенствования силовых и скоростно-силовых качеств;
- Штанги тяжелоатлетические – 6 шт;
- Гантели – 10 шт;
- Тумбочка для магнезий -1 шт;
- Тренажер для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди – 1 комплект;
- Брусья, перекладина – 1 комплект;
- Скамейка гимнастическая – 3 шт;
- Скакалки – 10шт.
- Мяч баскетбольный – 10 шт.
- Мяч волейбольный – 15 шт.
- Мяч футбольный – 5 шт.
- Набор настольного тенниса – 6 ком.
- Ракетки настольного тенниса – 20шт.
- Стойки волейбольные – 2 ком.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Стол для настольного тенниса – 5 шт.
- Комплект для н. тенниса 5 шт.
- Бадминтон – 10 ком.
- Дартц – 2 шт.
- Насос – 1 шт

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть ис-

пользованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практи-

ческих занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)