

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Нестерова Людмила Викторовна  
 Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"  
 Дата подписания: 31.10.2019 12:30:03  
 Уникальный программный ключ:  
 381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ИНГ  
 В.И. Зеленский  
 «30» мая 2019 г.



**Рабочая программа дисциплины**  
**Модуля Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**Б1.В.ДВ.01.07 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА**

Направление подготовки  
 21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО  
 Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Форма обучения: Очно-заочная

Квалификация (степень) выпускника  
 бакалавр

Год набора – 2019

Виды занятий	Объём занятий, час						
	Всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Самостоятельная работа	328	24	80	64	72	52	36
Итоговый контроль:	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Итого:	328	24	80	64	72	52	36

Дата разработки  
 «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Дата актуализации  
 «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Номер и дата регистрации в АкО  
 № 21.03.01-10 от 10.05.2019  
 № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
 № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Ханты-Мансийск,  
 2019 год

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### Предисловие

1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, утвержденного 09.02.2018г. № 96.

2. Одобрена на заседании учебно-методического совета Гуманитарного института североведения протокол № 5 от 15.05.2019 г.

3. Разработчик (и)

доцент  
(ученое звание, ученая степень)

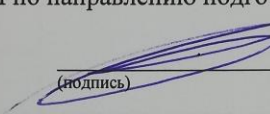
  
(подпись)

Т.А. Максимова  
(И. О. Фамилия)

4. СОГЛАСОВАНО:

4.1 Руководитель ОПОП по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

к.т.н, доцент  
(ученое звание, ученая степень)

  
(подпись)

Р.Ш. Аюпов  
(И. О. Фамилия)

4.2 Курс - лидер

доцент  
(ученое звание, ученая степень)

  
(подпись)

Т.А. Максимова  
(И. О. Фамилия)

### 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Оздоровительная аэробика» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств, методов и условий физической культуры и спорта для физического совершенства человека, сохранения и укрепления здоровья с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Оздоровительная аэробика» модуля Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 учебного плана.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина (модуль)		Индикаторы обучения по дисциплине (модулю)
Коды компетенции	Содержание компетенций	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные категории, характеризующие здоровый образ жизни человека;</li><li>- основы физического здоровья человека;</li><li>- основные методы физического воспитания и самовоспитания;</li><li>- возможности укрепления здоровья человека;</li><li>- возможности адаптационных резервов организма человека</li><li>- основные средства и методы различных видов оздоровительной аэробики;</li><li>- технику безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- развивать адаптационные резервы своего организма;</li><li>- укреплять свое физическое здоровье;</li><li>- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</li><li>- применять основные средства и методы различных видов оздоровительной аэробики;</li><li>- соблюдать технику безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- специальными знаниями о развитии физических способностей и формировании потребности систематически заниматься физическими упражнениями;</li><li>- системой практических умений и навыков,</li></ul>

		<p>обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения основных средств и методов различных видов оздоровительной аэробики;</li> <li>- техникой безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой;</li> <li>- приобретенным опытом творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- организаторскими умениями и навыками по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>
--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины «Оздоровительная аэробика» составляет 328 часов, в зачетные единицы не переводится.

#### 4.3 Содержание практического раздела дисциплины (модуля)

Таблица 2

##### Практические занятия

№ занятия	Наименование и краткое содержание	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
<b>Не предусмотрены учебным планом</b>			

Таблица 3

##### Организованная самостоятельная работа

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
<b>1</b>	История развития оздоровительной аэробики в мире и в России. Современный этап развития оздоровительной аэробики. Перспективы развития оздоровительной аэробики. Влияние занятий аэробикой на организм человека. Значение оздоровительной аэробики, как эффективного средства физической рекреации. Организация тренировочных занятий и техника безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.	<b>24</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)
<b>2</b>	Техника безопасности при занятиях степ-аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на степе. Дозирование нагрузки и подбор оптимальной высоты степа в зависимости от уровня подготовленности. Степ-аэробика: базовые элементы, типичные ошибки при выполнении элементов степ-аэробики и их корректировка. Разработка примерного комплекса степ-аэробики.	<b>80</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)
<b>3</b>	Техника безопасности при занятиях футбол-аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на мяче. Дозирование нагрузки и подбор оптимальной высоты мяча в зависимости от роста и веса занимающегося. Базовые элементы футбол - аэробики. Типичные ошибки	<b>64</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)

	при выполнении элементов фитбол - аэробики и пути их устранения. Разработка примерного комплекса фитбол-аэробики.		
4	Техника безопасности при занятиях силовой аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на силу. Основной инвентарь при силовой тренировке. Подбор оптимального инвентаря (гантели, утяжелители, мини-штанги) в зависимости от уровня подготовленности. Основные упражнения на слайдах, типичные ошибки и пути их устранения. Основные упражнения на босу, типичные ошибки и пути их устранения. Основные упражнения с мини-штангами, гантелями, утяжелителями, типичные ошибки и пути их устранения. Разработка примерного комплекса силовой аэробики (по выбору).	72	Проверочная работа (реферат и эссе)
5	Техника безопасности при самостоятельных занятиях оздоровительной аэробикой. Методика проведения самостоятельного занятия оздоровительной аэробикой. Методические рекомендации по построению самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой. Оборудование, инвентарь, профилактика травматизма. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой. Разработка индивидуальной программы для самостоятельных занятий в домашних условиях.	52	Проверочная работа (реферат и эссе)
6	Техника безопасности при занятиях йогой. Профилактика травматизма на занятиях на растягивание. Основы правильности выполнения упражнений на растягивание. Простые и сложные асаны йоги. Сочетание асан йоги с дыханием. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека.	36	Проверочная работа (реферат и эссе)
	<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>	

**5. Образовательные технологии, используемые при различных видах организации образовательного процесса.**

Таблица 4

**Образовательные технологии**

<b>Вид занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Формы обучения</b>
Самостоятельные занятия	<p>1. Перспективы развития оздоровительной аэробики.</p> <p>2. Разработка примерного комплекса степ-аэробики.</p> <p>3. Разработка примерного комплекса фитбол-аэробики.</p> <p>4. Разработка примерного комплекса силовой аэробики (по выбору).</p> <p>5. Разработка индивидуальной программы для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>6. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека.</p>	<p>Интерактивная форма (информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.)</p>

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля).**

### **6.1 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», учитывающий их индивидуальные особенности состояния здоровья. Данные лица предоставляют документ, подтверждающий их инвалидность и рекомендации службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, на основании которого они осваивают данный модуль по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

Обучение обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

### **6.2 Перечень оценочных средств для текущего контроля освоения дисциплины (модуля)**

В течении семестра обучающиеся выполняют проверочную работу, к которой готовятся самостоятельно. Проверочная работа состоит из двух частей:

- первая часть представляет собой реферат по теме;
- вторая часть – эссе на заданную тему с позиции личного опыта.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала обучающимся предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов).

### **6.3. Состав фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и проводится НПР на основании оценки (зачтено или не зачтено) за проверочную работу. Фонд оценочных средств, перечень заданий для проведения промежуточной аттестации, а также методические указания для проведения промежуточной аттестации приводятся в Приложении 2.

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. История развития оздоровительной аэробики в мире и в России.
2. Современный этап развития оздоровительной аэробики.
3. Влияние занятий аэробикой на организм человека.
4. Значение оздоровительной аэробики, как эффективного средства физической рекреации.
5. Организация тренировочных занятий и техника безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.
6. Техника безопасности при занятиях степ-аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на степе.
7. Дозирование нагрузки и подбор оптимальной высоты степа в зависимости от уровня подготовленности.
8. Степ-аэробика: базовые элементы, типичные ошибки при выполнении элементов степ-аэробики и их корректировка.
9. Техника безопасности при занятиях фитбол-аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на мяче.

10. Дозирование нагрузки и подбор оптимальной высоты мяча в зависимости от роста и веса занимающегося.
11. Базовые элементы фитбол - аэробики. Типичные ошибки при выполнении элементов фитбол - аэробики и пути их устранения.
12. Техника безопасности при занятиях силовой аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на силу.
13. Основной инвентарь при силовой тренировке. Подбор оптимального инвентаря (гантели, утяжелители, мини-штанги) в зависимости от уровня подготовленности.
14. Основные упражнения на слайдах, типичные ошибки и пути их устранения.
15. Основные упражнения на босу, типичные ошибки и пути их устранения.
16. Основные упражнения с мини-штангами, гантелями, утяжелителями. типичные ошибки и пути их устранения.
17. Техника безопасности при самостоятельных занятиях оздоровительной аэробикой. Оборудование, инвентарь, профилактика травматизма.
18. Методические рекомендации по построению самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой.
19. Техника безопасности при занятиях йогой. Профилактика травматизма на занятиях на растягивание.
20. Основы правильности выполнения упражнений на растягивание. Простые и сложные асаны йоги. Сочетание асан йоги с дыханием.

#### **Примерная тематика эссе:**

1. Перспективы развития оздоровительной аэробики.
2. Разработка примерного комплекса степ-аэробики.
3. Разработка примерного комплекса фитбол-аэробики.
4. Разработка примерного комплекса силовой аэробики (по выбору).
5. Разработка индивидуальной программы для самостоятельных занятий в домашних условиях.
6. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека.

Форма ответа для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, обучающимся инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляется право выбора формы ответа с учетом текущего состояния здоровья и индивидуальных возможностей и т.п.). Обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку проверочной работы, разрешается готовить проверочную работу с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **6.4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы, предусмотренной учебным планом приведены в Приложении 1.

#### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

##### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

Таблица 5

**Обеспечение дисциплины (модуля) основной и дополнительной литературой**

№ п/п	Автор	Название	Место издания	Наименование издательства	Год издания	Ссылка на электронный ресурс (в случае если книга из ЭБС)
<b>Основная литература</b>						
1	Барчуков, И.С.	Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров.	Москва	«ЮНИТИ-ДАНА»	2015	ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/go.php?id=883774">http://znanium.com/go.php?id=883774</a>
2	Чертов, Н.В.	Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н. В. Чертов	Ростов-на-Дону	Издательство Южного федерального университета (ЮФУ)	2012	ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/go.php?id=551007">http://znanium.com/go.php?id=551007</a>
<b>Дополнительная литература</b>						
1	Барчуков, И.С.	Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова.	Москва	Академия	2013	
2		Теория и методика нетрадиционных видов гимнастики [Текст]: методические рекомендации для студентов ГУМИ, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура"/ авт-составители: Л. Ю. Иванова, Н. В. Мосина, Д. А. Суплотов	Ханты-Мансийск	РИО ЮГУ	2016	
3		Физическая культура студента [Текст]: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под редакцией В. И. Ильинича.	Москва	Гардарики	2001 2002 2005	
4	Гавердовский, Ю. К.	Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1/ Гавердовский Ю.К.	Москва	Советский спорт	2014	ЭБС «Лань». <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69824">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69824</a>
5		Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике	Москва	Советский спорт	2014	ЭБС «Лань». <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51909">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51909</a>
<b>Периодические издания</b>						



1		Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст]	Москва	Теория и практика физической культуры и спорта	2007 – 2018 гг.	
2		Теория и практика физической культуры [Текст]	Москва	Теория и практика физкультуры	1995 – 2018 гг.	

Для освоения дисциплины (модуля) обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде научной библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Ссылка	Наименование ресурса	Авторизированный доступ
1	<a href="http://diss.rsl.ru">http://diss.rsl.ru</a>	Электронная библиотека диссертаций РГБ	Авторизированный доступ
2	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека elibrary.ru	Авторизированный доступ
3	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «Лань»	Авторизированный доступ
4	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	ЭБС «ZNANIUM.COM»	Авторизированный доступ

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Таблица 6

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень основного оборудования		№ кабинета	Вид работ (лекции, практики, лабораторные)
		ТСО и компьютерной техники (их количество)	Наименование оборудования, приборов и т.п. (их количество)		
1	Учебная аудитория		Учебные столы, стулья, доска	СОК/158	Зачет

## 9. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

### 1. Дополнения изменения в рабочей программе

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) \_\_\_\_\_;
- 2) \_\_\_\_\_;
- 3) \_\_\_\_\_.

### 2. Разработчик (и)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

### 3. СОГЛАСОВАНО:

#### 3.1 Руководитель ОПОП по направлению подготовки/специальности

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

#### 3.2 Курс лидер

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

4.Изменения, внесенные в рабочую программу, одобрены на заседании УМС  
\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(институт)

(дата)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Методические указания по организации  
(самостоятельной работы) обучающихся**

***Б1.В.ДВ.01.07 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА***

**Направление подготовки**

21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО

Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения: Очно-заочная

## Содержание

1. Введение (пояснительная записка)
2. Организация самостоятельной работы
3. Заключение

## 1. Введение (пояснительная записка)

Настоящие методические указания предназначены для бакалавров очно-заочной формы обучения, обучающихся по направлению подготовки 21.03.01 «Нефтегазовое дело», для освоения дисциплины «Оздоровительная аэробика».

Цель данных методических указаний – реализация требований к результатам освоения дисциплины «Оздоровительная аэробика» в условиях действия ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, утвержденного 09.02.2018г. № 96, а также оказание помощи обучающимся при выполнении самостоятельной работы по дисциплине и подготовке к промежуточной аттестации.

Порядок организации образовательного процесса очно-заочной формы обучения предусматривает освоение дисциплины «Оздоровительная аэробика» в объеме не менее 328 часов в форме самостоятельной работы для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера. Аттестация обучающихся по дисциплине «Оздоровительная аэробика» осуществляется в форме зачета, проводимого НПП после успешного освоения дисциплины на основании выполнения проверочной работы.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

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

*Знает:*

- основные категории, характеризующие здоровый образ жизни человека;
- основы физического здоровья человека;
- основные методы физического воспитания и самовоспитания;
- возможности укрепления здоровья человека;
- возможности адаптационных резервов организма человека
- основные средства и методы различных видов оздоровительной аэробики;
- технику безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.

*Умеет:*

- развивать адаптационные резервы своего организма;
- укреплять свое физическое здоровье;
- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
- применять основные средства и методы различных видов оздоровительной аэробики;
- соблюдать технику безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.

*Владеет:*

- специальными знаниями о развитии физических способностей и формировании потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей;
- навыками применения основных средств и методов различных видов оздоровительной аэробики;
- техникой безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой;
- приобретенным опытом творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- организаторскими умениями и навыками по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Методические рекомендации состоят из указаний по организации самостоятельной работы.

## 2. Организация самостоятельной работы обучающихся

Для обучающихся очно-заочной формы обучения реализация дисциплины «Оздоровительная аэробика» заключается в интенсивной самостоятельной подготовке в межсессионный период и контроля результатов подготовки во время проведения промежуточной аттестации. Самостоятельная работа закрепляет и расширяет знания, умения и навыки по физической культуре и спорту, воспитывает самостоятельность, организованность, самодисциплину, стимулирует творческую активность и потребность в физическом развитии, в достижении поставленных целей.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в следующих формах:

- физические упражнения в режиме дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе обучающихся.

При проведении самостоятельных занятий необходимым условием является самоконтроль. Самоконтроль – это самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья и физического развития, позволяющие точнее дозировать физическую нагрузку во время занятий и предотвратить перенапряжение занимающихся. Показатели самоконтроля заносятся в специальный дневник самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля крайне необходимо для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В процессе самоконтроля занимающиеся следят за физическим развитием и функциональным состоянием своего организма. Оценка состояния организма проводится по объективным и субъективным показателям. Объективными показателями считаются антропометрические данные и функциональные показатели, субъективными – самооценка сна, самочувствия, степени усталости, настроения, аппетита, потоотделения и др. Среди антропометрических показателей выделяют основные показатели (рост, масса тела, окружность грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе), ЖЕЛ, сила кисти и «становая» сила) и дополнительные показатели (длина ног, туловища, окружность шеи, плеча, предплечья, живота, талии, бедра и голени, длина рук и др.). Наряду с морфологическими показателями в процессе самоконтроля необходимо проводить оценку функциональных показателей: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и проводится НПР на основании оценки (зачтено или не зачтено) за проверочную работу. Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации включает в себя:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- изучение интернет ресурсов по тематике курса;
- выполнение проверочных работ.

Проверочная работа состоит из двух частей:

- первая часть представляет собой реферат по теме;
- вторая часть – эссе на заданную тему с позиции личного опыта.

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно из перечня тем, которые представлены в рабочей программе дисциплины. Не исключается возможность частичного изменения формулировки темы, если это будет способствовать улучшению качества реферата, по согласованию с преподавателем. Примерная тематика рефератов:

1. История развития оздоровительной аэробики в мире и в России.
2. Современный этап развития оздоровительной аэробики.

3. Влияние занятий аэробикой на организм человека.
4. Значение оздоровительной аэробики, как эффективного средства физической рекреации.
5. Организация тренировочных занятий и техника безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.
6. Техника безопасности при занятиях степ-аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на степе.
7. Дозирование нагрузки и подбор оптимальной высоты степа в зависимости от уровня подготовленности.
8. Степ-аэробика: базовые элементы, типичные ошибки при выполнении элементов степ-аэробики и их корректировка.
9. Техника безопасности при занятиях фитбол-аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на мяче.
10. Дозирование нагрузки и подбор оптимальной высоты мяча в зависимости от роста и веса занимающегося.
11. Базовые элементы фитбол - аэробики. Типичные ошибки при выполнении элементов фитбол - аэробики и пути их устранения.
12. Техника безопасности при занятиях силовой аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на силу.
13. Основной инвентарь при силовой тренировке. Подбор оптимального инвентаря (гантели, утяжелители, мини-штанги) в зависимости от уровня подготовленности.
14. Основные упражнения на слайдах, типичные ошибки и пути их устранения.
15. Основные упражнения на босу, типичные ошибки и пути их устранения.
16. Основные упражнения с мини-штангами, гантелями, утяжелителями. типичные ошибки и пути их устранения.
17. Техника безопасности при самостоятельных занятиях оздоровительной аэробикой. Оборудование, инвентарь, профилактика травматизма.
18. Методические рекомендации по построению самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой.
19. Техника безопасности при занятиях йогой. Профилактика травматизма на занятиях на растягивание.
20. Основы правильности выполнения упражнений на растягивание. Простые и сложные асаны йоги. Сочетание асан йоги с дыханием.

Реферат должен свидетельствовать о том, насколько глубоко обучающийся усвоил содержание темы, в какой степени удачно он анализирует учебный материал, грамотно излагает свои суждения.

Последовательность подготовки реферата следующая:

1. Выбор темы реферата.
2. Определение его структуры, содержания, методики выполнения, поиск и изучение литературы по теме, подготовка библиографии.
3. Подготовка реферата:
  - разработка концепции реферата;
  - формулирование основных положений и выводов;
  - литературная и редакционная обработка текста.
4. Представление подготовленного текста преподавателю.

В зависимости от содержания темы реферат может содержать 10-15 страниц машинописного текста. Рефераты должны быть оформлены соответствующим образом:

1-я страница - титульный лист;

2-я страница - план реферата, далее - изложение текста согласно плану.

Обучающимся рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу. Реферат должен содержать

анализ изученной литературы (не менее 5 – 8 источников), изложение основных положений, доказательств и выводов по рассматриваемым вопросам. Содержание первоисточников излагается в реферате своими словами, а при необходимости дословного цитирования текста даются ссылки на источник заимствования. По дискуссионным вопросам обучающимся рекомендуется изложить свое отношение к ним, по возможности обосновав избранную точку зрения.

Эссе – самостоятельная письменная работа на определенную тему, относится к категории творческих заданий, где обучающиеся могут использовать полученные знания для анализа конкретных ситуаций выражения собственного отношения к выбранной теме. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Структура эссе:

1. - введение (суть и обоснование выбора выбранной темы, краткие определения ключевых терминов);

2. - основная часть (аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала);

3. - заключение (обобщения и выводы).

Тему эссе обучающиеся выбирают самостоятельно из перечня тем, предложенных в рабочей программе дисциплины. Примерная тематика эссе:

1. Перспективы развития оздоровительной аэробики.

2. Разработка примерного комплекса степ-аэробики.

3. Разработка примерного комплекса фитбол-аэробики.

4. Разработка примерного комплекса силовой аэробики (по выбору).

5. Разработка индивидуальной программы для самостоятельных занятий в домашних условиях.

6. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека.

Критерием оценки эссе являются комплексный подход к исследованию проблемы, и выражение собственного отношения к проблеме. При оценивании эссе учитывается следующее:

- работа должна быть авторской, то есть не должна частично или полностью использовать работы других авторов;

- в работе отражено понимание проблемы, содержащейся в выбранной теме;

- личностный характер восприятия проблемы и ее осмысление (эссе должно содержать личное мнение автора по проблеме).

Критерии оценивания реферата и эссе в баллах представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

Список рекомендуемой литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров. Москва. «ЮНИТИ-ДАНА». 2015. ЭБС «Znanium.com».

2. Чертов, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н. В. Чертов. Ростов-на-Дону. Издательство Южного федерального университета (ЮФУ). 2012. ЭБС «Znanium.com».

3. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. Москва. Академия. 2013.

4. Теория и методика нетрадиционных видов гимнастики [Текст]: методические рекомендации для студентов ГУМИ, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура"/ авт-составители: Л. Ю. Иванова, Н. В. Мосина, Д. А. Суплютов.



Ханты-Мансийск. РИО ЮГУ. 2016.

5. Физическая культура студента [Текст]: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под редакцией В. И. Ильинича. Москва. Гардарики. 2001, 2002, 2005.

6. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1/ Гавердовский Ю.К. Москва. Советский спорт. 2014. ЭБС «Лань».

7. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс]. Москва. Советский спорт. 2014. ЭБС «Лань».

Список рекомендуемых периодических изданий:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст]. Москва. Теория и практика физической культуры и спорта. 2007 – 2018 гг.

2. Теория и практика физической культуры [Текст]. Москва. Теория и практика физкультуры. 1995 – 2018 гг.

### **Заключение**

Формой промежуточной аттестации обучающихся очно-заочной формы обучения по дисциплине «Оздоровительная аэробика» с первого по шестой семестры являются зачеты. Условием получения зачета является выполнение и предоставление научно-педагогическому работнику в каждом семестре проверочной работы (состоящей из реферата и эссе) на оценку «зачтено».

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Фонд оценочных средств по учебной дисциплине (модулю)**

***Б1.В.ДВ.01.07 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА***

**Направление подготовки**

**21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО**

**Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти**

**Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр**

**Форма обучения: Очно-заочная**

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
«Оздоровительная аэробика»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) модули дисциплин	Контролируемые компетенции (или их части)	ФОС	
			вид оценочного средства	количество вариантов заданий
1	Семестр 1. Перспективы развития оздоровительной аэробики.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№1-5 №1
2	Семестр 2. Степ- аэробика.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№6-8 №2
3	Семестр 3. Фитбол- аэробика.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№9-11 №3
4	Семестр 4. Силовая аэробика.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№12-16 №4
5	Семестр 5. Программа самостоятельного занятия.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№17-18 №5
6	Семестр 6. Йога.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№19-20 №6

## **1. Критерии оценивания по дисциплине**

Формой промежуточной аттестации обучающихся очно-заочной формы обучения по дисциплине «Оздоровительная аэробика» с первого по шестой семестры являются зачеты. Условием получения зачета является выполнение и предоставление научно-педагогическому работнику в каждом семестре проверочной работы (состоящей из реферата и эссе) на оценку «зачтено».

## **2. Комплект заданий для промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с паспортом ФОС**

### **2.1. Реферат**

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающихся, представление полученных результатов по определенной теме.

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. История развития оздоровительной аэробики в мире и в России.
2. Современный этап развития оздоровительной аэробики.
3. Влияние занятий аэробикой на организм человека.
4. Значение оздоровительной аэробики, как эффективного средства физической рекреации.
5. Организация тренировочных занятий и техника безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.
6. Техника безопасности при занятиях степ-аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на степе.
7. Дозирование нагрузки и подбор оптимальной высоты степа в зависимости от уровня подготовленности.
8. Степ-аэробика: базовые элементы, типичные ошибки при выполнении элементов степ-аэробики и их корректировка.
9. Техника безопасности при занятиях фитбол-аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на мяче.
10. Дозирование нагрузки и подбор оптимальной высоты мяча в зависимости от роста и веса занимающегося.
11. Базовые элементы фитбол - аэробики. Типичные ошибки при выполнении элементов фитбол - аэробики и пути их устранения.
12. Техника безопасности при занятиях силовой аэробикой. Основы правильности выполнения упражнений на силу.
13. Основной инвентарь при силовой тренировке. Подбор оптимального инвентаря (гантели, утяжелители, мини-штанги) в зависимости от уровня подготовленности.
14. Основные упражнения на слайдах, типичные ошибки и пути их устранения.
15. Основные упражнения на босу, типичные ошибки и пути их устранения.
16. Основные упражнения с мини-штангами, гантелями, утяжелителями. типичные ошибки и пути их устранения.
17. Техника безопасности при самостоятельных занятиях оздоровительной аэробикой. Оборудование, инвентарь, профилактика травматизма.
18. Методические рекомендации по построению самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой.
19. Техника безопасности при занятиях йогой. Профилактика травматизма на занятиях на растягивание.
20. Основы правильности выполнения упражнений на растягивание. Простые и сложные асаны йоги. Сочетание асан йоги с дыханием.

## Критерии и шкалы, используемые при оценивании реферата, доклада:

Реферат, доклад оценивается по 5-ти балльной шкале

Критерии оценивания		Баллы
1. Соответствие заявленной теме	сообщение полностью соответствует заявленной теме	1
	сообщение не соответствует заявленной теме	0
2. Уровень раскрытия темы	тема раскрыта полностью	1
	тема не раскрыта	0
3. Структура и доступность	сообщение структурировано, содержание доступно без уточняющих вопросов	1
	сообщение не структурировано, содержание недоступно даже с уточняющими вопросами	0
4. Наглядность	сообщение сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентацией), выполненным правильно и точно	1
	отсутствие наглядности	0
5. Культура выступления и дискуссии	свободное владение материалом, аргументированные ответы на вопросы	1
	чтение сообщения с листа, отсутствие ответов на вопросы	0

## 2.2 Эссе

Эссе – самостоятельная письменная работа на определенную тему, относится к категории творческих заданий, где обучающиеся могут использовать полученные знания для анализа конкретных ситуаций выражения собственного отношения к выбранной теме.

### Примерная тематика эссе:

1. Перспективы развития оздоровительной аэробики.
2. Разработка примерного комплекса степ-аэробики.
3. Разработка примерного комплекса фитбол-аэробики.
4. Разработка примерного комплекса силовой аэробики (по выбору).
5. Разработка индивидуальной программы для самостоятельных занятий в домашних условиях.
6. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека.

### Критерии и шкалы, используемые при оценивании эссе:

Эссе оценивается по 5-ти балльной шкале

Критерии оценивания		Баллы
1. Соответствие заявленной теме	эссе полностью соответствует заявленной теме	1
	эссе не соответствует заявленной теме	0
2. Уровень раскрытия темы	тема раскрыта полностью	1
	тема не раскрыта	0
3. Авторская позиция	авторская позиция четко выражена	1
	авторская позиция прослеживается, но недостаточно выражена или не прослеживается совсем	0
4. Логичность и обоснованность выводов	имеются логичные и обоснованные выводы	1
	выводы не обоснованы или отсутствуют совсем	0
5. Оформление эссе	оформление эссе выполнено на высоком уровне	1
	имеются недостатки по оформлению	0

### **3. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы по дисциплине «Оздоровительная аэробика» проводится в форме зачёта в соответствии с графиком проведения сессий по очно-заочной форме обучения текущего года при личной явке обучающегося.

Промежуточную аттестацию проводит научно-педагогический работник на основании предоставленной суммы баллов проверочной работы.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся если сумма баллов реферата и эссе будет не менее 6.