

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 03.09.2022 10:05:42
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1f96453f0e907bfb0

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный заочный университет»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Принято Ученым Советом
ФГБОУ ВО РГАЗУ
«21» сентября 2022 г. Протокол №2

«УТВЕРЖДЕНО»
Проректор по образовательной
деятельности и молодежной
политике М.А. Реньш
«21» сентября 2022 г.



Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по
выбору)**

Аэробная гимнастика

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) программы Электроснабжение сельских
территорий

Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС по направлению подготовки 13.03.02
Электроэнергетика и электротехника

Рабочая программа дисциплины разработана *старшим преподавателем*
кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Мусаевым Р.Д.

под руководством *доцента* кафедры социально-гуманитарных дисциплин, к.с.н., Савиной В.В.

Рецензент: *кандидат социологических наук, доцент (РГАЗУ) Кулькатова Г.Н.*

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций Планируемые результаты обучения
Универсальная компетенция	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (З): - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
	Уметь (У): - планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности
	Владеть (В): - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина **Аэробная гимнастика** относится к части формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы высшего образования 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, профиль - Электроснабжение сельских территорий.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально
- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

–создание основы для способности использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1 Очная форма обучения

Вид учебной работы	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	64	64	64	64	72
часов					
Аудиторная (контактная) работа, часов	64	64	64	64	72
в т.ч. занятия лекционного типа					
занятия семинарского типа	64	64	64	64	72
промежуточная аттестация					
Самостоятельная работа обучающихся, часов					
в т.ч. курсовая работа					
Контроль					
Вид промежуточной аттестации					

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Общая физическая подготовка	128	128		посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	УК-7
1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.	64	64			
1.2. Специальные беговые упражнения: бег	64	64			

с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.					
Раздел 2. Аэробная гимнастика	200	200		посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	УК-7
2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; -инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта	64	64			
2.2 Методика судейства избранного вида спорта:	64	64			
2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта	72	72			
Промежуточная аттестация					
ИТОГО по дисциплине	328	328			

4.2 Содержание дисциплины по разделам

Раздел 1. . Общая физическая подготовка

Цели – подготовка обучающихся к осуществлению способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использовании базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи –

- способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.

1.2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.

- Психофизическая готовность студента.
- Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.
- Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.
- Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.
- Упражнения, способствующие общей выносливости организма

Раздел 2. Аэробная гимнастика

Цели – совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи -

- совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развитие у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта;

2.2 Методика судейства избранного вида спорта.

2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта

- Психофизическая готовность студента.
- Средства и методы тренировки в тренажерном зале.
- Физическая тренировка без предмета.
- Физическая тренировка на тренажерах.
- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.
- Выполнение основных движений с различной скоростью.
- Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.
- Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств. Приложение к рабочей программе.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
1	Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины /Рос. гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Э.Б. Толпаров, М., 2016. С.14 режим доступа - http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/275215/mod_resource/content/1/MU_Fizra_1_.pdf

6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
1	Корнев, В.Г. Физическая культура: учебное пособие / В.Г. Корнев, А.Б. Габиров, Н.К. Кадыкова. – пос. Персиановский : Донской ГАУ, 2007. – 136 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «AgriLib»: сайт. - Балашиха, 2012. –	URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649.- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей
2	Дружинина, О.Ю. Базовые виды спорта. Аэробика: учебное пособие / О.Ю. Дружинина, Н.Б. Вершинина. – Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. – 76 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «AgriLib»: сайт. - Балашиха, 2012. –	URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/5161.- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

6.3 Перечень электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Электронный образовательный ресурс	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ
1	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2	Национальная информационная сеть Спортивная Россия -	http://www.infosport.ru
3	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru
4	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru
5	Нормы ГТО	http://www.gto-normy.ru/

6.4 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией

2. Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям издательства «Лань» №527/21 от 11.05.2021
3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно
4. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно
5. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: <https://www.garant.ru/>
Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021
6. «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ
7. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgazu.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

6.5 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Предназначение помещения (аудитории)	Наименование корпуса, № помещения (аудитории)	Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения
Занятия по физической культуре и спорту	Учебно-бытовой корпус. Спортзал. № ТИ 134	Комплексная площадка для легкой атлетики (скамья атлетическая, скамья для жима, скамья для пресса регулируемая), мини-футбола (мяч футбольный), подвижных игр (ворота гандбольные), гантели 20 кг, 30 кг, гири 16, 24, 32 кг, гиперэкстензия, мешок боксерский, щит боксерский игровой, стол для настольного тенниса, татами для единоборств, тренажер Райдер, электронный стрелковый тренажер. Кабинет физвоспитания

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный заочный университет»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по выбору)
Аэробная гимнастика**

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) программы Электроснабжение сельских территорий
Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022г.

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Компетенций	Индикатор сформированности компетенций	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать (З): - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности Уметь (У): - планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности Владеть (В): - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>знать: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни уметь: - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни владеть: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Продвинутый (хорошо)</p>	<p>Знает твердо: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Умеет уверенно: - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Владеет уверенно: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Высокий (отлично)</p>	<p>Имеет сформировавшееся систематические знания: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Имеет сформировавшееся систематическое умение: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Показал сформировавшееся систематическое владение: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>

			успешной общекультурной деятельности	
--	--	--	--------------------------------------	--

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося. Пропуски занятий по неважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время.

В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Учитывается участие студентов в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО, участие в научно-исследовательской работе.

Сдача нормативов

Уровень спортивно-технической и специальной физической подготовленности

№ п/п	Уровень развития гибкости	Оценка по 5-и балльной шкале	Наклон туловища вперед из положения сидя, см	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	15,0 -13,0	15,0 -13,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	12,0-9,0	12,0-9,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	8,0-7,0	8,0-7,0

№ п/п	Уровень силовой подготовки	Оценка по 5-и балльной шкале	Юноши	Девушки
			Сгибание рук из упора лежа, кол-во раз	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 с.
1.	отлично (высокий)	5	21 и более	17 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	20-13	16-13
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	12- 11	12- 9

Примерные задания итогового теста по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Уровень общей выносливости	Оценка по 5-и балльной шкале	Тест Купера (бег 12 мин.)	
			Юноши Кол-во метров	Девушки Кол-во метров
1.	отлично (высокий)	5	2150 и более	1850 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	2149- 1950	1849-1700

3.	удовлетворительно (пороговый)	3	1949-1800	1669-1350
№ п/п	Уровень развитие скоростно-силовых способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	230,0-224,0	170,0 -159,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	223,0-216,0	160,0-150,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	215,0 -200,0	149,0 -140,0

Оценка развития координационных способностей в аэробной гимнастике	Оценка в баллах (уровень)		
	5 (высокий)	4 (продвинутый)	3 (пороговый)
Прыжки на скакалке: 20 прыжков на двух ногах 20 прыжков на левой ноге 20 прыжков на правой ноге	без ошибок (сбоев)	1 ошибка	2 ошибки
Удержание равновесия в позе «Ласточка»	30 сек	25 сек	20 сек

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов
Нормативные требования

№	Тесты	юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)	22	20	18	-	-	-
2	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 30 секунд)	28	26	21	30	28	23
3	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз, 30 секунд)	23	21	19	27	25	23
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	13	11	9
5	Простые прыжки через скакалку (время выполнения в минутах)	-	-	-	2 и >	1,59-1.3	1,29-1
6	Наклон вперед в основной стойке на гимнастической скамье	Ладонь ниже уровня скамьи	Половина ладони ниже	Кулаки касаются скамьи	Ладонь и треть предплечья ниже	Ладонь ниже уровня скамьи	Половина Ладони ниже

	скамейке (уровень ладоней, пальцы прямые)		уровня скамьи		уровня скамьи		уровня скамьи
7	Челночный бег («песочные часы», квадрат 7х7 м, время 1 мин 45 сек (количество кругов)	11 и >	10.0–10,5	9,0–9,5	10 и >	9,0–9,5	8,0–8.5
8	Серия перепрыгиваний боком через гимнастическую скамейку из упора присев в упор присев (кол-во раз)	20 и >	16-19	11-15	20 и >	16-19	11-15