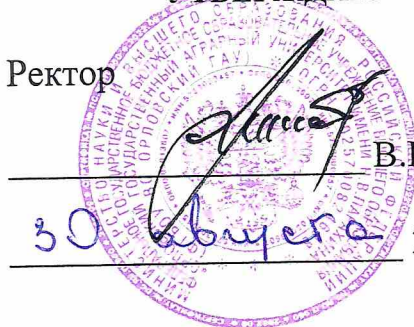


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Масалов Владимир Николаевич  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.10.2023 16:09:53  
Уникальный программный ключ:  
f31e6db16690784ab6b30e564da26971fd24641c

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Н.В. ПАРАХИНА»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор



В.Н. Масалов

30 октября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
(дополнительная общеразвивающая программа)

**«Фитнес-аэробика»**  
(название программы)

Разработчик программы: кафедра «Физвоспитание»

Орел

## 1. Структура дополнительной общеобразовательной программы

### 1.1. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы

1.1.1. Законодательные и нормативные правовые акты, в соответствии с которыми разрабатывалась программа:

- федеральный закон от 09.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №.196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрирован в Минюсте России 29.11.2018 № 52831 (в действующей редакции);

- квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержденный Постановлением Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 21.08.1998 № 37 (в действующей редакции);

- профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 950н, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2021 № 62378;

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1355, зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014 № 34956 (в действующей редакции);

- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, зарегистрирован в Минюсте России 16.10.2017 № 48566 (в действующей редакции);

- устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина», утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2022 № 759;

- нормативные локальные акты ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина», регламентирующие образовательную деятельность.

1.1.2. Тип дополнительной общеобразовательной программы: дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа).

1.1.3. Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы определяется данной образовательной программой.

1.1.5. Срок обучения по программе: 180 часов за весь период обучения, который включает все виды работы обучающегося, в том числе время, отводимое на контроль качества освоения программы.

Начало и окончание срока обучения по программе может определяться договором об образовании.

1.1.6. Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

1.1.7. Образовательный процесс по программе организовывается в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (далее – объединения), а также индивидуально.

1.1.8. Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами университета.

1.1.9. Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

1.1.10. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

1.1.11. Форма получения образования: в университете.

1.1.12. Форма обучения: очно-заочная.

При реализации образовательной программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

1.1.13. Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории: не более 25 человек в объединении в возрасте от 16 лет до 30 лет.

1.1.14. Продолжительность учебных занятий в объединении: один урок составляет 45 минут.

1.1.15. Дополнительная общеобразовательная программа реализуется университетом самостоятельно.

1.1.16. Использование при реализации дополнительной общеобразовательной программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

1.1.17. К освоению программы допускаются: лица без предъявления требований к уровню образования.

1.1.18. Формы аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая аттестация.

1.1.19. Документ об обучении: лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат об обучении, образца, установленного ФГБОУ ВО Орловский ГАУ.

## 1.2. Цель обучения

Программа имеет цель: оптимизация физического развития у обучающихся, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной учебной и профессиональной деятельности.

Задачи программы:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- оптимальное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций занимающихся;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности для последующей бытовой и профессиональной деятельности;

- воспитание средствами фитнеса морально-волевых и духовно-нравственных качеств;
- обучение основам техники различных видов фитнеса и широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;
- ознакомление с историей возникновения и развития фитнеса в России и зарубежных странах, формирование представлений о роли и значении средств фитнеса в развитии отечественной массовой физической культуры.

### 1.3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания, умения и навыки:

- знать основные этапы развития фитнеса в России и зарубежных странах, его роль как составной части физической культуры;
- знать технику выполнения физических упражнений, методику их разучивания и совершенствования;
- знать основные принципы и методы самостоятельной фитнестренировки;
- знать основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- знать методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;
- уметь применять в практической деятельности все формы и средства фитнеса с целью формирования здорового стиля жизни, оздоровления и физического совершенствования;
- уметь проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
- уметь выполнять программные упражнения и тесты по физической подготовленности для своей возрастной группы;
- владеть навыками применения знаний и умений, необходимых для познания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, осознания роли фитнеса, как средства оздоровления, творческого использования своих возможностей для физического развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни в процессе учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

### 1.4. Учебный план (индивидуальный)

№	Наименование модулей (тем), разделов	Всего, час.	В том числе, час			Аттестация
			Л	ПЗ, ЛЗ	СР	
1	Модуль 1. Общая физическая подготовка.	90	24	64	2	+
2	Модуль 2. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.	88	16	70	2	+
	Итоговая аттестация (зачет)	2	-	-	-	2
	Всего по программе	180	40	134	4	2

Примечание:

- Л – лекции
- ПЗ, ЛЗ – практические занятия, лабораторные занятия
- СР – самостоятельная работа
- трудоемкость зачета по модулю входит в общий объем по соответствующему модулю

### 1.5. Календарный учебный график

№	Наименование модулей (тем), разделов	Всего, час	Распределение материала программы по неделям занятий														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	Общая физическая подготовка	90															
2	Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений	88															
	Итоговая аттестация	2															
	Всего по программе	180	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6

№	Наименование модулей (тем), разделов	Всего, час	Распределение материала программы по неделям занятий															
			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	Общая физическая подготовка	90																
2	Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений	88																
	Итоговая аттестация	2																
	Всего по программе	180	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	

Режим занятий: не более 36 часов в неделю, включая все виды контактной и самостоятельной учебной работы обучающегося.

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1.1. Формат программы основан на модульном принципе представления содержания образовательной программы, который реализуется посредством учебных дисциплин (модулей), которые включают в себя перечень, трудоемкость, последовательность и распределение дисциплин, иных видов учебной деятельности обучающихся и форм аттестации.

2.1.2. Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические (лабораторные) занятия и другие виды учебных занятий и учебных работ, определённые учебным планом.

## 2.2. Кадровые требования

2.2.1. Педагогическая деятельность по реализации программы осуществляется научно-педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, разделе «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования», утвержденного приказом Минздравсоцразвития РФ от 11.01.2011 № 1н и профессиональных стандартах (при наличии).

## 2.3. Иные условия реализации программы

2.3.1. Обучение по программе осуществляется на основе договора об образовании, заключаемого с обучающимся и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

2.3.2. Обучение осуществляется одновременно и непрерывно.

2.3.3. Местом обучения является место нахождения ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина».

2.3.4. Обучение осуществляется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком работы.

2.3.5. Образовательный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

2.3.6. Обучение по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой программы осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом ФГБОУ ВО Орловский ГАУ.

2.3.7. Содержание обучения и условия организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии таких обучающихся) определяются адаптированной образовательной программой, самостоятельно разрабатываемой университетом.

## 2.4. Материально-технические условия реализации программы

2.4.1. Университет располагает на праве собственности материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы в соответствии с учебным планом.

2.4.2. Помещения для проведения аудиторных и внеаудиторных (самостоятельных) занятий (кабинеты, аудитории, компьютерные классы) оснащены необходимым оборудованием и техническими средствами обучения в соответствии с учебным планом.

2.4.3. Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

Материально-технические условия реализации программы

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	2	3
Учебная аудитория № 2-213: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Специализированная мебель, доска настенная, ПК – 1 шт., комплект переносного мультимедийного оборудования (ноутбук – 1 шт., экран переносной рулонный на треноге – 1 шт., проектор – 1 шт.)	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2020 год

302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2			
Спортивная площадка: учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (спортивная площадка), назначение: 12. сооружения спортивно-оздоровительные, площадь: 9866 м <sup>2</sup> Гимнастические скамейки, перекладина, брусья, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, палки гимнастические, мячи медбол, фитбол резиновый, тренажеры для проработки мышц, маты	-	
302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, соор. 69/1	Специализированная мебель, мультимедийное оборудование, интерактивная доска, ПК – 11 шт.	ООО "Лаборатория ММИС" визуальная студия тестирования, тестирование онлайн Microsoft Office 2010 Standard версия 2010 Microsoft Win SL 8.1 Russian Academic версия 8.1 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год	
Учебная аудитория № 2-213Б: учебная аудитория для самостоятельной работы			
302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2			

### 3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

#### 3.1. Рабочая программа модуля 1 «Общая физическая подготовка»

3.1.1. Цель модуля: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачами модуля являются: владение способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных технологий; владение высоким уровнем готовности к развитию в сфере фитнес – аэробики (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); знание роли фитнес - аэробики в формировании важных физических качеств и психических свойств личности.

#### 3.1.2. Тематическое содержание

##### Перечень тем модуля

№	Наименование тем модуля	Всего, час	в том числе			
			Л	ПЗ, ЛЗ	СР	ПА
1	Общая физическая подготовка	12	6	4	2	-
2	Специальная физическая и техническая подготовка	12	4	8	-	-

3	Современные двигательные и оздоровительные системы	30	8	22	-	-
4	Показательные выступления	36	6	30	-	-
ПА	Промежуточная аттестация	+	-	-	-	+
	Итого по модулю	90	24	64	2	+

Примечание:

- Л – лекции
- ПЗ, ЛЗ – практические занятия, лабораторные занятия
- СР – самостоятельная работа

### 3.1.3. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля обучающийся должен:

- знать научно – теоретические основы фитнес - аэробики и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;
- уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- владеть навыками применения современных двигательных и оздоровительных систем.

#### Содержание модуля.

##### Тема 1. Общая физическая подготовка

Техника безопасности при занятиях фитнесом. Фитнес как часть физической культуры общества. Определение понятия «фитнес». Человек как единая биологическая система.

Общая физическая подготовка: развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; упражнения с использованием отягощений.

##### Тема 2. Специальная физическая и техническая подготовка

Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития силовых способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития ловкости. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей.

##### Тема 3. Современные двигательные и оздоровительные системы

Обучение и совершенствование базовых шагов фитнес – аэробики. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений: тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп. Хореографическая подготовка.

##### Тема 4. Показательные выступления

Демонстрация техники различных видов фитнес – аэробики. Овладение навыками применения современных двигательных и оздоровительных систем. Показательные выступления на открытых тренировках и спортивно – массовых мероприятиях.

## 3.2. Рабочая программа модуля 2 «Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений»

3.2.1. Цель модуля: овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями; воспитание познавательной активности, интереса и инициативности; формирование моральных и волевых качеств.

Задачами модуля являются: владение способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных технологий; владение высоким уровнем готовности к развитию в сфере фитнес – аэробики (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений).



## 3.2.2. Тематическое содержание

## Перечень тем модуля

№	Наименование тем модуля	Всего, час	в том числе			
			Л	ПЗ, ЛЗ	СР	ПА
1	Гигиена	10	4	4	2	-
2	Общая физическая подготовка	36	6	30	-	-
3	Специальная физическая подготовка	36	-	36	-	-
4	Тактическая и техническая подготовка	6	6	-	-	-
ПА	Промежуточная аттестация	+	-	-	-	+
	Итого по модулю	88	16	70	2	+

Примечание:

- Л – лекции
- ПЗ, ЛЗ – практические занятия, лабораторные занятия
- СР – самостоятельная работа

## 3.2.3. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля обучающийся должен:

- знать научно – теоретические основы фитнес - аэробики;
- уметь применять практические умения и навыки по фитнес – аэробики;
- владеть технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности.

## Содержание модуля.

## Тема 1. Гигиена

Влияние экологических факторов на состояние биосистемы «Человек». Влияние социокультурных факторов на физическое здоровье. Профилактика заболеваний опорно - двигательного аппарата современными средствами и методами. Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы современными средствами и методами. Профилактика заболеваний дыхательной системы современными средствами и методами. Оздоровительная роль фитнес - аэробики. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.

## Тема 2. Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и развитие наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие обучающегося. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

## Тема 3. Специальная физическая подготовка

Укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств. Основные средствами специальной физической подготовки: соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

## Тема 4. Тактическая и техническая подготовка

Рациональное использование двигательного потенциала (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) для достижения победы над противником или реализации высокого достижения.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение (методические материалы)

Обучающийся имеет неограниченный доступ к информационно-образовательной среде университета <http://do3.orelsau.ru/>

##### Перечень основной литературы

1. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие/ М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С.А. Дорошенко, Е.А. Дергач. — Красноярск: СФУ, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157654> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>

##### Перечень рекомендуемой дополнительной литературы

1. Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. — Самара: СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов/ М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

##### Периодические издания (журналы)

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020, 1 раз в год

2. Вестник спортивной науки: Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2020, 6 раз в год

3. Теория и практика физической культуры. – М., 2014-2020, 1-12 (в год)

4. Физкультура и спорт. – М., 2006-2020, 1-12 (в год)

Электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)

2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (открытый доступ)

4. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)

5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» <https://rucont.ru/chapter/rucont> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)

6. Электронный каталог (АИБС «МАРК-SQL»): <http://library.orelsau.ru/marcweb/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php> (бессрочно))

7. Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) — библиографическая база данных научных публикаций российских учёных на платформе eLibrary.ru ООО «Научная электронная библиотека» Режим доступа <https://elibrary.ru/> (открытый доступ)

8. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (открытый доступ)

9. Научная электронная библиотека. «КиберЛенинка». Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/> (открытый доступ)

10. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru> (открытый доступ)

11. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Режим доступа: <http://window.edu.ru>

12. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minobrnauki.gov.ru> (открытый доступ)

13. Образовательный портал Орловского ГАУ на платформе eLearningServer 4G, разработчик Нурерmethod<http://80.76.178.26/> срок действия – бессрочно (неограниченный доступ)

## **5. Оценка качества освоения программы**

### **5.1. Внутренний мониторинг качества образования**

Оценка качества освоения программы проводится в отношении:

- соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процедуры (процесса) организации и осуществления программы установленным требованиям к структуре, порядку и условиям реализации программы;
- способности Университета результативно и эффективно выполнять деятельность по предоставлению образовательных услуг.

Внутренний мониторинг качества образования по программе проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом ФГБОУ ВО Орловский ГАУ.

### **5.2. Промежуточная аттестация**

5.2.1. Предусматривается проверка знаний после завершения изучения соответствующего модуля программы.

5.2.2. Для оценки освоения отдельных модулей программы в рамках промежуточной аттестации используется система «зачтено» и «не зачтено».

### **5.3. Итоговая аттестация**

5.3.1. Итоговая аттестация осуществляется в форме зачета после освоения всех модулей программы.

5.3.2. Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией, которая принимает решение о выдаче обучающимся, успешно освоившим программу и (или) прошедшим итоговую аттестацию, сертификата об обучении.

### **5.4. Оценочные материалы**

5.4.1. Задания для промежуточной аттестации

Модуль 1. Общая физическая подготовка.

1. Что такое «Фитнес - аэробика», «Общая физическая подготовка».
2. Характеристика различий в понятиях «ценностный компонент» и «деятельностный компонент» базовой аэробики.

3. Значение аэробики, как части фитнес программы.
4. Средства и методы развития выносливости, силы, скорости, гибкости, ловкости, координации у студентов.
5. Человек, как единая биологическая система.

Модуль 2. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

1. Влияние экологических и социокультурных факторов на физическое здоровье человека.
2. Профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы и дыхательной системы современными средствами и методами.
3. Оздоровительная роль фитнес – аэробики.
4. Физические упражнения, как основное средство физического воспитания.

#### 5.4.2. Задания для итоговой аттестации

А) Дайте ответ на вопрос:

1. Фитнес - аэробика в системе общечеловеческой культуры.
2. Ценностный компонент базовой аэробики.
3. Деятельностный компонент базовой аэробики.
4. Средства и методы развития выносливости.
5. Средства и методы развития силовых способностей.
6. Средства и методы развития скоростных способностей.
7. Средства и методы развития гибкости.
8. Средства и методы развития ловкости.
9. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей.
10. Человек как единая биологическая система.
11. Влияние экологических факторов на состояние биосистемы «Человек».
12. Влияние социокультурных факторов на физическое здоровье.
13. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата современными средствами и методами.
14. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы современными средствами и методами.
15. Профилактика заболеваний дыхательной системы современными средствами и методами.
16. Профилактика миопии современными средствами и методами.
17. Оздоровительная роль фитнес - аэробики.
18. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.

Б) Перечень практических заданий

- Задание 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 8 раз)
- Задание 2. Подтянитесь на перекладине (мужчины, не менее 5 раз)
- Задание 3. Поднимите туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины, не менее 10 раз)
- Задание 4. Прыжки в длину с места (не менее, чем на 1 метр)
- Задание 5. Прыжки со скакалкой (не менее 50 раз)
- Задание 6. Бег 100м.
- Задание 7. Бег - 2000м
- Задание 8. В положении лежа поднимание ног до 90 градусов (не менее 10 раз)

### 5.5. Критерии оценивания

#### 5.5.1. Промежуточная аттестация

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он демонстрирует содержательный и логично выстроенный ответ на поставленный вопрос, ориентируется в различных теоретических и практических подходах к проблеме, качественно проводит анализ необходимых материалов.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не раскрывает содержание вопроса и демонстрирует отсутствие знаний по изучаемому курсу.

#### 5.5.2. Итоговая аттестация

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся в случае глубокого знания программного материала, свободного владения специальной терминологией, грамотного речевого изложения материала, полного ответа и в случае, если без замечаний выполнено практическое задание.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не раскрывает содержание вопроса, демонстрирует отсутствие знаний по изучаемому курсу и в случае, если не выполнено практическое задание.

5.5.3. Программа считается освоенной, если успешно пройдена итоговая аттестация.

Составитель программы:  
Ретинская Ю.А., старший преподаватель

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физвоспитание»  
протокол № 6 от «26» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой  
Абашин Е.Г., к. т. н., доцент

Программа утверждена на Ученом совете ФГБОУ ВО Орловский ГАУ  
протокол № 16 от «30» августа 2023 г.  
Ученый секретарь  
Сидоренко О. В., д.э.н., доцент

**Согласовано:**

Директор  
Института развития сельских территорий  
и дополнительного образования



Савкин В.И.