

Документ подписан электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сенченко Павел Васильевич  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 07.11.2023 10:43:04  
Уникальный программный ключ:  
27e516f4c088deb62ba68945f4406e13fd454355

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ  
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»  
(ТУСУР)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Владелец: Сенченко Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнес

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **20.03.01 Техносферная безопасность**

Направленность (профиль) / специализация: **Управление техносферной безопасностью**

Форма обучения: **очная**

Факультет: **РКФ, Радиоконструкторский факультет**

Кафедра: **РЭТЭМ, Кафедра радиоэлектронных технологий и экологического мониторинга**

Курс: **2, 3**

Семестр: **3, 4, 5, 6**

Учебный план набора 2020 года

Распределение рабочего времени

| № | Виды учебной деятельности | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего | Единицы |
|---|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|---------|
| 1 | Практические занятия      | 72        | 72        | 72        | 56        | 272   | часов   |
| 2 | Всего аудиторных занятий  | 72        | 72        | 72        | 56        | 272   | часов   |
| 3 | Самостоятельная работа    | 12        | 12        | 12        | 20        | 56    | часов   |
| 4 | Всего (без экзамена)      | 84        | 84        | 84        | 76        | 328   | часов   |
| 5 | Общая трудоемкость        | 84        | 84        | 84        | 76        | 328   | часов   |

Зачёт: 4, 6 семестр

Томск

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденного 21.03.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_.

Разработчики:

Старший преподаватель каф.

ФВиС

\_\_\_\_\_ В. Н. Цвиринько

Заведующий кафедрой ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Заведующий обеспечивающей каф.

ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан РКФ

\_\_\_\_\_ Д. В. Озеркин

Заведующий выпускающей каф.

РЭТЭМ

\_\_\_\_\_ В. И. Туев

Эксперты:

Заведующий кафедрой ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Доцент кафедры радиоэлектрон-  
ных технологий и экологического  
мониторинга (РЭТЭМ)

\_\_\_\_\_ Н. Н. Несмелова

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

- понимание роли физической культуры и здорового образа жизни
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Фитнес» (Б1.В.1.ДВ.1.4) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Фитнес, Физическая культура и спорт.

Последующими дисциплинами являются: Фитнес.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-1 владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) ;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

– **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.п.); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.); называть методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

– **владеть** основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; методами организации судейства соревнований по избранному виду спорта; методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

| Виды учебной деятельности      | Всего часов | Семестры  |           |           |           |
|--------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                |             | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Аудиторные занятия (всего)     | 272         | 72        | 72        | 72        | 56        |
| Практические занятия           | 272         | 72        | 72        | 72        | 56        |
| Самостоятельная работа (всего) | 56          | 12        | 12        | 12        | 20        |
| Написание рефератов            | 56          | 12        | 12        | 12        | 20        |
| Всего (без экзамена)           | 328         | 84        | 84        | 84        | 76        |
| Общая трудоемкость, ч          | 328         | 84        | 84        | 84        | 76        |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

| Названия разделов дисциплины | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|------------------------------|---------------|--------------|----------------------------|-------------------------|
| 3 семестр                    |               |              |                            |                         |
| 1 Специализация по фитнесу.  | 72            | 12           | 84                         | ОК-1                    |
| Итого за семестр             | 72            | 12           | 84                         |                         |
| 4 семестр                    |               |              |                            |                         |
| 2 Специализация по фитнесу.  | 72            | 12           | 84                         | ОК-1                    |
| Итого за семестр             | 72            | 12           | 84                         |                         |
| 5 семестр                    |               |              |                            |                         |
| 3 Специализация по фитнесу.  | 72            | 12           | 84                         | ОК-1                    |
| Итого за семестр             | 72            | 12           | 84                         |                         |
| 6 семестр                    |               |              |                            |                         |
| 4 Специализация по фитнесу.  | 56            | 20           | 76                         | ОК-1                    |
| Итого за семестр             | 56            | 20           | 76                         |                         |
| Итого                        | 272           | 56           | 328                        |                         |

##### 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

| Наименование дисциплин    | № разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|
|                           | 1   | 2 | 3 | 4 |
| Предшествующие дисциплины |   |   |   |   |
| 1 Фитнес                  | +   | + | + | + |

|                               |   |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| 2 Физическая культура и спорт | + | + | + | + |
| Последующие дисциплины        |   |   |   |   |
| 1 Фитнес                      | + | + | + | + |

### 5.3. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Компетенции | Виды занятий |           | Формы контроля |
|-------------|--------------|-----------|----------------|
|             | Прак. зан.   | Сам. раб. |                |
| ОК-1        | +            | +         | Тест, Реферат  |

### 6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

### 7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

### 8. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов           | Наименование практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|-----------------------------|---|-----------------|-------------------------|
| 3 семестр                   |   |                 |                         |
| 1 Специализация по фитнесу. | Фитнес  | 72              | ОК-1                    |
|                             | Итого   | 72              |                         |
| Итого за семестр            |   | 72              |                         |
| 4 семестр                   |   |                 |                         |
| 2 Специализация по фитнесу. | Фитнес  | 72              | ОК-1                    |
|                             | Итого   | 72              |                         |
| Итого за семестр            |   | 72              |                         |
| 5 семестр                   |   |                 |                         |
| 3 Специализация по фитнесу. | Фитнес.                                       | 72              | ОК-1                    |
|                             | Итого   | 72              |                         |
| Итого за семестр            |   | 72              |                         |
| 6 семестр                   |   |                 |                         |
| 4 Специализация по фитнесу. | Фитнес.                                       | 56              | ОК-1                    |
|                             | Итого   | 56              |                         |
| Итого за семестр            |   | 56              |                         |
| Итого                       |   | 272             |                         |

### 9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов           | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| <b>3 семестр</b>            |                             |                 |                         |                |
| 1 Специализация по фитнесу. | Написание рефератов         | 12              | ОК-1                    | Реферат, Тест  |
|                             | Итого                       | 12              |                         |                |
| Итого за семестр            |                             | 12              |                         |                |
| <b>4 семестр</b>            |                             |                 |                         |                |
| 2 Специализация по фитнесу. | Написание рефератов         | 12              | ОК-1                    | Реферат, Тест  |
|                             | Итого                       | 12              |                         |                |
| Итого за семестр            |                             | 12              |                         |                |
| <b>5 семестр</b>            |                             |                 |                         |                |
| 3 Специализация по фитнесу. | Написание рефератов         | 12              | ОК-1                    | Реферат, Тест  |
|                             | Итого                       | 12              |                         |                |
| Итого за семестр            |                             | 12              |                         |                |
| <b>6 семестр</b>            |                             |                 |                         |                |
| 4 Специализация по фитнесу. | Написание рефератов         | 20              | ОК-1                    | Реферат, Тест  |
|                             | Итого                       | 20              |                         |                |
| Итого за семестр            |                             | 20              |                         |                |
| Итого                       |                             | 56              |                         |                |

#### **10. Курсовой проект / курсовая работа**

Не предусмотрено РУП.

#### **11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся**

##### **11.1. Балльные оценки для элементов контроля**

Таблица 11.1 – Балльные оценки для элементов контроля

| Элементы учебной деятельности | Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра | Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ | Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра | Всего за семестр |
|-------------------------------|--|---|---|------------------|
| <b>3 семестр</b>              |  |   |   |                  |
| Реферат                       | 10   | 10  | 10  | 30               |
| Тест                          | 10   | 30  | 30  | 70               |
| Итого максимум за период      | 20   | 40  | 40  | 100              |
| Нарастающим итогом            | 20   | 60  | 100   | 100              |
| <b>4 семестр</b>              |  |   |   |                  |
| Реферат                       | 10   | 10  | 10  | 30               |
| Тест                          | 10   | 30  | 30  | 70               |
| Итого максимум за период      | 20   | 40  | 40  | 100              |
| Нарастающим итогом            | 20   | 60  | 100   | 100              |

| 5 семестр                |    |    |     |     |
|--------------------------|----|----|-----|-----|
| Реферат                  | 10 | 10 | 10  | 30  |
| Тест                     | 10 | 30 | 30  | 70  |
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40  | 100 |
| Нарастающим итогом       | 20 | 60 | 100 | 100 |
| 6 семестр                |    |    |     |     |
| Реферат                  | 10 | 10 | 10  | 30  |
| Тест                     | 10 | 30 | 30  | 70  |
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40  | 100 |
| Нарастающим итогом       | 20 | 60 | 100 | 100 |

### 11.2. Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Пересчет баллов в оценки за контрольные точки представлен в таблице 11.2.

Таблица 11.2 – Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

| Баллы на дату контрольной точки                       | Оценка |
|---|--------|
| ≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату КТ         | 5      |
| От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату КТ | 4      |
| От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату КТ | 3      |
| < 60% от максимальной суммы баллов на дату КТ         | 2      |

### 11.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 11.3.

Таблица 11.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

| Оценка (ГОС)                         | Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен | Оценка (ECTS)           |
|--------------------------------------|--|-------------------------|
| 5 (отлично) (зачтено)                | 90 - 100   | A (отлично)             |
| 4 (хорошо) (зачтено)                 | 85 - 89  | B (очень хорошо)        |
|                                      | 75 - 84  | C (хорошо)              |
|                                      | 70 - 74  | D (удовлетворительно)   |
| 3 (удовлетворительно) (зачтено)      | 65 - 69  |                         |
|                                      | 60 - 64  | E (посредственно)       |
| 2 (неудовлетворительно) (не зачтено) | Ниже 60 баллов   | F (неудовлетворительно) |

## 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 12.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)

### 12.2. Дополнительная литература

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах [Электр.ресурс] [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М. : Юрайт , 2019. — Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1> (дата обращения:

30.03.2021).

2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. - М. : КноРус , 2012. - 240 с (наличие в библиотеке ТУСУР - 10 экз.)

### **12.3. Учебно-методические пособия**

#### **12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия**

1. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Марченко К. А. - 2012. 34 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1178> (дата обращения: 30.03.2021).

#### **12.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

##### **Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

##### **Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

##### **Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

#### **12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Образовательный портал университета <https://edu.tusur.ru/>
2. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: <https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh>

### **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение**

#### **13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины**

##### **13.1.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий**

###### **Зал № 4 "Зал аэробики, фитнеса"**

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы  
Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №4 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Шведская лестница;
- Зеркало (9 шт.);
- Брусья;
- Конь;
- Степ платформа (6 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

###### **Зал №5 "Зал фитнеса"**

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы  
Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №5 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:



- Зеркала;
- Хореографический станок;
- Степплатформы (15 шт.);
- Мячи гимнастические (25 шт.);
- Коврики туристические (25 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

#### Зал №6 "Малый тренажерный зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №6 (СПК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Беговая дорожка (4 шт.);
- Велотренажер (2 шт.);
- Эллиптические тренажеры (3 шт.);
- Силовой тренажер Atemi;
- Тренажер для мышц бедра (2 шт.);
- Вибрационная платформа;
- Шведская лестница с приставкой;
- Гиперэкстензия;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

#### Зал №1 "Танцевальный и фитнес-зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 76, Зал №1 (СОК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Музыкальный центр;
- Степплатформа (15 шт.);
- Коврик туристический (20 шт.);
- Гантели 2 кг. (22 шт.);
- Гантели 1,5 кг. (10 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

#### Открытая спортивная площадка с искусственным покрытием

учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Спортивная площадка ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

### 13.1.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;

- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

### **13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## **14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

### **14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации**

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

#### **14.1.1. Тестовые задания**

Нормативы по фитнесу.

#### **14.1.2. Темы рефератов**

1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА
2. ФИТНЕС, КАК ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
3. СРЕДСТВО ВОСТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСЛЕ ЗАНИЯТИЯ ФИТНЕСОМ
4. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИТНЕСОМ
5. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА
6. РАЗЛИЧИЯ ФИТНЕСА И АЭРОБИКИ
7. ФИТНЕС, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
8. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ АЭРОБИКИ
9. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ
10. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ АЭРОБИКИ

## 11. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ В СОВРЕМЕННОМ ФИТ-НЕСЕ

12. БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ФИТЕСА
13. БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ АЭРОБИКИ
14. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
15. ОБЩАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ
16. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ И НАГРУЗКИ
17. МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
18. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЭРОБИКИ
19. ЗОЖ
20. АЭРОБИКА, КАК ФИТНЕС ИНДУСТРИЯ

### 14.1.3. Зачёт

1. Сдача нормативов.
2. Участие в соревнованиях.
3. Судейство соревнований.

### 14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

| Категории обучающихся                         | Виды дополнительных оценочных материалов  | Формы контроля и оценки результатов обучения  |
|---|---|---|
| С нарушениями слуха                           | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы                        | Преимущественно письменная проверка   |
| С нарушениями зрения                          | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам   | Преимущественно устная проверка (индивидуально)                                       |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата   | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами   |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы         | Преимущественно проверка методами исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### 14.3. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;

- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.