	Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Башкирский государственный аграрный университет»	Приложение к ОПОП ВО
		Рабочая программа дисциплины

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.09 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

#### **ГИРЕВОЙ СПОРТ И ГИРЕВОЙ ФИТНЕС**

Направление подготовки (специальность)  
**36.03.02 ЗООТЕХНИЯ**

Профиль подготовки  
**Кинология**

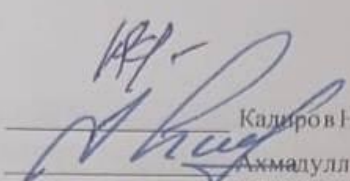
Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Уфа 2023

Составители:

доцент

доцент

  
Кадиров Н.Н.

Ахматуллина Э.Т.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2017 №972.


Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры, оздоровления и спорта 23 марта 2023 г. (протокол №7).

и.о. зав. кафедрой физической культуры, оздоровления и спорта  
к.б.н., доцент

Р.М. Хабибуллин

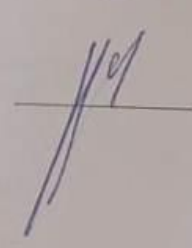
Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии кафедры физической культуры, оздоровления и спорта «23» марта 2023 г. (протокол №7).

Председатель методической комиссии  
кафедры физической культуры, оздоровления и спорта,  
к.с-х.н., доцент

  
А.У. Бакирова

Согласовано:

Руководитель ОПОП ВО

  
Д.В. Шелехов

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП ВО бакалавриата, обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикаторов достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> УК 7.2/Зн1 правила соревнований изучаемых видов спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> УК 7.2/Ум1 составлять комплексы физических упражнений различной направленности; УК 7.2/Ум2 проводить с группой комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>Навыки:</b> УК 7.2/Нв1 владеть методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки</p>
	УК-7.3. Выбирает средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.	<p><b>Знать:</b> УК 7.3/Зн1 знать средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p><b>Уметь:</b> УК 7.3/Ум1 уметь использовать средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p><b>Навыки:</b> УК 7.3/Нв1 владеть средствами и методами физической культуры и спорта для собственного физического разви-</p>

		тия, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.
--	--	---

## 2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Дисциплины, изучается на 1-3 курсах, I-VI семестрах.

Целью: выявление и развитие у каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Основные направления программы предусматривают обеспечение профилактики заболеваний, укрепление здоровья, повышение уровня физической и функциональной подготовленности.

Занятия гиревым спортом и гиревым фитнесом способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;

- развитию моральных и волевых качеств, в основе которого лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий на подчинении своих чувств разуму;

- овладению знаниями в различных областях, связанных с пауэрлифтингом.

Программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту – Гиревой спорт и гиревой фитнес являются информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, с качествами, необходимыми занимающимся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту – Гиревой спорт и гиревой фитнес играют ведущую роль в раскрытии содержания обучения гиревому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки гиревиков, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств занимающихся.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций: физическая культура и спорт, защита выпускной квалификационной работы включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты, социальная адаптация и коммуникации в учебной и профессиональной деятельности.

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины 328 академических часов, зачетных единиц не предусмотрено.

### 3.1 Очное обучение (срок обучения 4 года)

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторная работа, всего	328	36	36	72	72	56	56
в т.ч.: занятия семинарского типа:							
практические занятия (ПЗ)	328	36	36	72	72	56	56

в т.ч. в электронной форме	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	-	-	-	зачет	-	зачет
Общая трудоемкость дисциплин:	<b>328</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
часы	-	-	-	-	-	-	-
зачетные единицы	-	-	-	-	-	-	-

### 3.2 Заочное обучение (срок обучения 4 г. 6 месяцев)

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам	
		III	IV
<b>Контактная работа, всего</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
в т.ч.: занятия лекционного типа (лекции) (Л)	-	-	-
занятия семинарского типа:	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	20	10	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), всего</b>	<b>308</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
в т.ч.: подготовка к лабораторным и практическим занятиям (ПЗ)*	308	154	154
самостоятельное изучение теоретического материала (СИТМ)	308	154	154
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины	328	164	164
часы	-	-	-
зачетные единицы	-	-	-

## 4 Содержание дисциплины

### 4.1 Разделы дисциплины и виды занятий для очного обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Очное обучение			
		Л/ЭлФ*	ПЗ/ПРП/ЭлФ*	ЛР/ПРП/ЭлФ*	СРО
1.	Гиревой спорт и гиревой фитнес	-/-	246/	-/-	-
2.	ОФП	-/-	48/	-/-	-
3.	Плавание	-/-	28/	-/-	-
4.	Лыжная подготовка	-/-	6/	-/-	-
<b>Итого</b>		<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### 4.2 Разделы дисциплины и виды занятий для очного и заочного обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Очное обучение	Заочное обучение	
		ПЗ	ПЗ	СРО
1.	Легкая атлетика	40	-	-
2.	Плавание	28	-	-
3.	Гиревой фитнес-спорт	234	20	208
4.	ОФП	20	-	100
5.	Лыжная подготовка	6		
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>20</b>	<b>308</b>

### 4.3 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Гиревой спорт и гиревой фитнес	Обучение комплексам общеразвивающих и специальных упражнений.

		<p>Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.</p> <p>Обучение элементам техники «толчка» гири.</p> <p>Совершенствование элементов техники «толчка» гири.</p> <p>Обучение технике дыхания при «толчке» гири.</p> <p>Совершенствование техники дыхания при «толчке» гири.</p> <p>Обучение элементам техники «рывка» гири.</p> <p>Совершенствование элементов техники «рывка» гири.</p> <p>Обучение элементам техники дыхания при «рывке» гири.</p> <p>Упражнение «длинный цикл».</p> <p>Обучение элементам техники двоеборья.</p> <p>Совершенствование техники двоеборья.</p> <p>Воспитание физических качеств.</p> <p>Базовая аэробика. Танцевальная аэробика. ТДТ</p> <p>Степ-аэробика.</p> <p>Латина-фанк, зумба, бачата.</p> <p>Фанк-стиль.</p> <p>Система физических упражнений – пилатес.</p> <p>Стретчинг.</p> <p>Воспитание физических качеств.</p>
2	Плавание	<p>Упражнения для освоения с водой.</p> <p>Элементы техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».</p> <p>Воспитание физических качеств.</p>
3	Лыжная подготовка	<p>Элементы техники лыжных ходов (коньковый, классический).</p> <p>Воспитание физических качеств.</p>
4	ОФП	Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

## 5 Тематика контактной работы

### 5.1 Занятия лекционного типа не предусмотрены

### 5.2. Занятия семинарского типа (практические занятия)

№ п/п	№ модуля	Наименование занятий семинарского типа (практические занятия)	Объем, часы	
			Очное обучение	Заочное обучение
1	2	3	4	5
1	1	Гиревой спорт и гиревой фитнес	26	-
		ОФП	10	-
2	2	Гиревой спорт и гиревой фитнес	26	10
		Плавание	4	-
		Лыжная подготовка	6	-
3	3	Гиревой спорт и гиревой фитнес	36	-
4	4	ОФП	8	-
		Гиревой спорт и гиревой фитнес	28	10

5	5	Гиревой спорт и гиревой фитнес	24	-
		Плавание	12	-
6	6	Гиревой спорт и гиревой фитнес	24	-
		Плавание	12	-
7	7	Гиревой спорт и гиревой фитнес	28	-
8	8	Гиревой спорт и гиревой фитнес	28	-
9	9	Гиревой спорт и гиревой фитнес	26	-
10	10	Общая физическая подготовка	30	-
<b>Итого:</b>			<b>328</b>	<b>20</b>

### 5.3 Занятия семинарского типа (лабораторные работы) не предусмотрены

## 6 Самостоятельная работа обучающихся

### 6.1 Очное обучение

Самостоятельная работа не предусмотрена.

### 6.2 Заочное обучение

№ п/п	№ раздела	Виды самостоятельной работы	Название (содержание) работы	Объем, часы
1	Гиревой спорт и гиревой фитнес	Самостоятельное изучение теоретического материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение элементов техники «толчка» гири;</li> <li>- освоение элементов техники «рывка» гири;</li> <li>- освоение элементов техники двоеборья.</li> <li>- освоение систем физических упражнений;</li> <li>- освоение комплекса профессионально-прикладной гимнастики;</li> <li>- освоение комплексов упражнений на различные группы мышц;</li> <li>- освоение комплексов упражнений под музыкальное сопровождение.</li> </ul>	208
2	Общая физическая подготовка	Самостоятельное изучение теоретического материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса упражнений на различные мышечные группы;</li> <li>- оценка и самооценка уровня физической и функциональной подготовленности.</li> </ul>	100
3	Спортивные игры	Самостоятельное изучение теоретического	- правила игры и основные технические элементы игры в волейбол;	40

		материала	- правила игры и основные технические элементы игры в баскетбол; - правила игры и основные технические элементы игры в футбол.	
4	Дартс	Самостоятельное изучение теоретического материала	- оборудование и подбор инвентаря для игры в дартс; - правила и разновидности игр в дартсе; - методика обучения элементам техники игры в дартс.	
5	Легкая атлетика	Самостоятельное изучение теоретического материала	- оставление комплекса упражнений на различные мышечные группы; - оценка и самооценка уровня физической и функциональной подготовленности.	20
6	Плавание	Самостоятельное изучение теоретического материала	- техника плавания способом «кроль на груди»; - техника плавания способом «кроль на спине».	18
7	Лыжная подготовка	Самостоятельное изучение теоретического материала	- правила подбора лыжного инвентаря; - профилактика травматизма и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	
<b>Всего:</b>				308

## 7 Образовательные технологии

Реализация у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств предусмотрено широкое использование в учебном процессе проведение занятий в виде деловых и ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций, имитационных моделей и групповых дискуссий.

№ п/п	№ модуля (раздела)	Наименование темы	Вид учебного занятия	Активные и интерактивные формы проведения обучения
1	4, 9	Обучение технике соревновательных упражнений в гиревом спорте.	Практические занятия	Проведение практических занятий с применением соревновательных технологий
		Совершенствование техники базовых шагов в аэробике в стилях латина-фанк, фанк-стиль.	Практические занятия	
2	2, 3, 5, 8	Совершенствование техники вспомогательных упражнений в гиревом спорте.	Практические занятия	Проведение практических занятий с применением игрового метода
		Составление связки из элементов танцевальной аэробики на 16, 32 счета.		
3	6, 8	Составление программ тренировок для укрепления базовых упражнений в гиревом спорте.	Практические занятия	Проведение практических занятий с применением работы

				в малых группах
--	--	--	--	-----------------

## **8 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; 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; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций) представлены в **Приложение 1 к рабочей программе дисциплины «Фонд оценочных средств по учебной дисциплине»**.

## **9 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков ; под общ. Ред. Н. Н. Маликова. – М. : Академия, 2012. – 528 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/12621.djvu>
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. Учреждений высшего профессионального образования / [С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – 8-е изд., испр. . – М. : Издательский центр Академия, 2012. – 416 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/12624.djvu>
3. Педагогика физической культуры [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [С. Д. Неверкович и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. – 2-е изд. – М. : Академия, 2013. – 362 с.
4. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст] : учебник для студентов учреждений высш. Образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2014. – 413 с.
5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. Пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Юрайт, 2013. – 425 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/20911.pdf>

### **б) дополнительная литература:**

1. Ахмадуллина, Эльмира Тимербулатовна. Новая технология силовой подготовки девушек-студентов в условиях ВУЗА [Текст] : учебно-методическое пособие / Ахмадуллина Э.Т., Кадилов Н.Н., Дашкин А.Х., Абдуллин Р.Х. // - Уфа, 2020. Том Часть II. – 92 с.
2. Гимнастика [Текст] : учебник для студ. Вузов, обучающихся по спец. 050720- Физическая культура : рек. УМО по образованию / [М. Л. Журавин и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2001, 2002, 2009. – 445 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика [Текст] : учебное пособие для студ. Вузов, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) «Физическая культура» : рек. УМО по образованию / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Южный федеральный университет. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 315 с.

4. Кадилов, Назгат Назирович Гиревой спорт [Текст] : учебное пособие / Кадилов Н.Н., Энгельс Н.Г., Ахмадуллина Э.Т. // Министерство сельского хозяйства РФ, Башкирский государственный аграрный университет, Кафедра физического воспитания, спорта и туризма. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2012. – 128 с.

5. Кадилов, Назгат Назирович. Элективный курс по гиревому спорту [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Кадилов, Э. Т. Ахмадуллина // Министерство сельского хозяйства РФ, Башкирский государственный аграрный университет, Кафедра физического воспитания, спорта и туризма. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2016. – 71 с.

6. Кадилов, Назгат Назирович Гиревой спорт для бакалавра [Текст] : учебно-методическое пособие / Кадилов Н.Н., Ахмадуллина Э.Т.// Министерство сельского хозяйства РФ, Башкирский государственный аграрный университет, Кафедра физического воспитания, спорта и туризма. – Уфа, 2017. – 120 с.

7. Кадилов, Н.Н. Основы силовой подготовки девушек 1 курса в условиях вуза [Текст] : учебное пособие / Кадилов Н.Н., Ахмадуллина Э.Т.// Башкирский государственный аграрный университет, Кафедра физического воспитания, спорта и туризма. – Уфа : Башкирский ГАУ. – 2018. – 116 с.

8. Гиревой фитнес с облегченными гирями для девушек. Часть III [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. Н. Кадилов, Э. Т. Ахмадуллина ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации [и др.]. - Уфа : Башкирский ГАУ, 2022. - 133 с. -

9. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник для студ. Вузов, обуч. По спец. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) / [С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 413 с.

10. Элективный курс по фитнес-аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э. Т. Ахмадуллина //; Башкирский ГАУ, Каф. Физического воспитания, спорта и туризма. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2016. – 86 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/48815.pdf>

## **10. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

Профессиональные базы данных:

1. <http://biblio.bsau.ru> - Электронная библиотека Башкирского ГАУ;
2. <http://znanium.com/> - Электронная библиотечная система;
3. <http://elibrary.ru> – Электронно-библиотечная система elibrary.

Ресурсы «Интернет»:

1. <https://edu.bsau.ru/> - Система управления обучением Башкирского ГАУ;
2. <http://window.edu.ru/> - "Единое окно": доступ к образовательным ресурсам;
3. <http://www.gks.ru/> - Федеральная служба государственной статистики.

Перечень информационно-справочных систем:

1. <http://biblio.bsau.ru> - Электронная библиотека Башкирского ГАУ;
2. <http://www.consultant.ru> – Справочная правовая система Консультант плюс;
3. <http://garant.ru> - Информационно-правовое обеспечение «Система ГАРАНТ».

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

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используется модульное обучение. Каждый модуль обладает законченностью и относительной самостоятельностью. Совокупность таких модулей составляет единое целое при раскрытии всей учебной дисциплины. Текущий контроль в каждом модуле предполагает посещение практических занятий, проведение комплексов общеразвивающих и специально

развивающих упражнений, выполнение требований технико-тактической подготовки по гиревому спорту, основы судейства и терминологию по гиревому спорту. Рубежный контроль каждого модуля предполагает выполнение контрольно-зачетных требований по гиревому спорту, оценку общей и специальной физической подготовленности, теоретическое тестирование.

Вид учебной работы	Организация деятельности обучающихся
Занятия семинарского типа (практические занятия)	Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений и комплексов специальных упражнений. Изучение правил спортивных игр. Самостоятельное составление и проведение комплексов специальных физических упражнений и упражнений на различные группы мышц. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой по физической культуре. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме.
Подготовка к зачету	Подготовка к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.

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

№ п/п	Наименование методических указаний дисциплине	Назначение (виды занятий, № тем и т.д.)
1	2	3
1	Методические указания "Лыжная подготовка" для студентов 2-3 курсов / Башкирский ГАУ. – Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
2	Методические указания к разделу «Плавание» для студентов 2 курса– Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
3	Методические рекомендации к разделу дисциплины "Легкая атлетика"- Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
4	Методические рекомендации к разделу дисциплины «Дартс». – Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
5	Методические рекомендации к разделу дисциплины «Спортивные игры: волейбол». - Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
6	Методические рекомендации к разделу "Атлетическая гимнастика. - Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
7	Методические указания к разделу дисциплины «Гиревой спорт» (1 семестр). - Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
8	Методические указания к разделу дисциплины «Гиревой спорт» (2 семестр). - Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
9	Методические указания к разделу дисциплины «Гиревой спорт» (3 семестр). - Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
10	Методические указания к разделу дисциплины «Гиревой спорт» (4 семестр). - Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
11	Методические указания к разделу дисциплины «Гиревой спорт» (5 семестр). - Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
12	Методические указания к разделу дисциплины «Гиревой спорт» (6 семестр). - Уфа, БГАУ, 2023.	ПЗ
	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 1	ПЗ

	семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	
	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 2 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	ПЗ
	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 3 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	ПЗ
	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 4 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 16 с.	ПЗ
	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 5 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	ПЗ
	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 6 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	ПЗ
	«Элективный курс по фитнес аэробике» учебное пособие. – Уфа : БГАУ, 2016. – 80 с.	ПЗ

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

№ п/п	Наименование методических указаний дисциплине	Назначение (виды занятий, № тем и т.д.)
1	2	3
1	Методические указания «Дартс» ». - Уфа : БГАУ, 2023. - 22 с.	СРО
2	Методические указания «Диагностика и самодиагностика организма для оценки индивидуальных особенностей обучающихся». - Уфа : БГАУ, 2023. - 26 с.	СРО
3	Методические указания «Легкая атлетика». - Уфа : БГАУ, 2023. - 18 с.	СРО
4	Методические указания «Плавание». - Уфа : БГАУ, 2023. - 20 с.	СРО
5	Методические указания «Спортивные игры. Волейбол, Гандбол. Футбол». - Уфа : БГАУ, 2023. - 18 с.	СРО
6	Методические указания к разделу «Физическая подготовка студентов очно-заочной и заочной форм обучения» для студентов 2 курса. - Уфа : БГАУ, 2023. – 62 с.	СРО

## 13 Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Внеаудиторное контактное взаимодействие с обучающимися по самостоятельному изучению теоретического материала, выполнению контролируемых и /или неконтролируемых видов СРО осуществляется в системе управления обучением электронной информационной образовательной среды университета <https://edu.bsau.ru>.

Перечень программного обеспечения:

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office 2010 Standard
3. Антивирус Касперского
4. СПС Гарант

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

№/№	Наименование	Назначение (виды учебных занятий)
1	2	4
<b>Специализированные аудитории</b>		
1	Гиревой зал 39,7 м <sup>2</sup> (гиревой спорт).	ПЗ
2	Стадион 200х100 м: - беговая дорожка; - прыжковая яма; - 2-е баскетбольные площадки; - 2-е волейбольные площадки; - силовой городок; - футбольное поле.	ПЗ
3	Тренажерный зал №2 300 м <sup>2</sup> (пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, фитнес-аэробика).	ПЗ
4	Учебно-спортивный комплекс № 1 Плавательный бассейн	ПЗ

**15 Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется на основе адаптированной образовательной программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Образование инвалидов и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или индивидуально.

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

Категория обучающихся	Формы предоставления материалов
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа.
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла.
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены следующие оценочные средства:

Категория обучающихся	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка

С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью LMS Башкирского ГАУ, письменная проверка.

Обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, допускается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства предоставляются ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ или могут использоваться собственные технические средства обучающихся.

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

Так для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для инвалидов и обучающихся с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде 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, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

В зависимости от нозологии для пользователей с ОВЗ организован доступ к электронным информационным и образовательным ресурсам библиотеки университета из любой точки с доступом к «Интернет». Заключен договор о сотрудничестве с Башкирской республиканской специальной библиотекой для слепых. Предоставляется возможность аудио прослушивания и сохранения файла электронных изданий ЭБС «Консультант студента. Электронная библиотека технического вуза» (полные тексты изданий доступны пользователям ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ, после самостоятельной регистрации в Электронной библиотечной системе Университета). Предоставляется возможность пользоваться бесплатным мобильным приложением для операционных систем IOS и Android ЭБС издательства «Лань», с синтезатором речи (возможность использования книг в учебном процессе для незрячих и слабовидящих обучающихся).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием специальных средств обучения. Оборудовано специализированное помещение, в котором установлен мультимедийный проектор и организовано два рабочих места с доступом к электронной информационной образовательной среде и сети Интернет. Данное помещение оснащено: индукционной петлей ИС-50Л (усиление звука для слабослышащих обучающихся); персональными компьютерами, с программой экранного доступа ("Jaws for Windows 16.0 Pro"), брайлевским дисплеем (тактильный дисплей Брайля PAC Mate 20) для студентов с нарушением зрения; специальными партами для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; мобильным видеоувеличителем; портативной информационной индукционной системой "Исток А2" для слабослышащих обучающихся.

**Фонд оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**1 Перечень компетенций и этапы формирования компетенций в процессе освоения  
ОПОП ВО**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции	Этап формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3. Выбирает средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.	1-6

**2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

**2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций**

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

ИДК - УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

УК-7.3. Выбирает средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.

Планируемые результаты (показатели оценивания)		Критерии оценивания			
		Ниже порогового уровня (неудовл.)	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
		Не зачтено	Зачтено		
Знания	УК 7.2/Зн1 правила соревнований изучаемых видов спорта.	Не знает правила соревнований изучаемых видов спорта.	Не полное знание о правилах соревнований изучаемых видов спорта.	В целом сформировавшиеся знание о правилах соревнований изучаемых видов спорта.	Сформировавшееся систематическое знание о правилах соревнований изучаемых видов спорта.
Умения	УК 7.2/Ум1 составлять комплексы физических упражнений различной направленности;	Отсутствие или фрагментное владение в составлении комплексов физических упражнений различной направленности;	Не полное умение в составлении комплексов физических упражнений различной направленности;	В целом сформировавшиеся умение в составлении комплексов физических упражнений различной направленности;	Сформировавшееся систематическое умение в составлении комплексов физических упражнений различной направленности;
	УК 7.2 /Ум2 проводить с группой ком-	Отсутствие или фрагментное владение в проведении с	Не полное умение в проведении с группой ком-	В целом сформировавшиеся умение в проведении	Сформировавшееся систематическое умение в

Планируемые результаты (показатели оценивания)		Критерии оценивания			
		Ниже порогового уровня (неудовл.)	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
		Не зачтено	Зачтено		
	плексы физических упражнений различной направленности;	группой комплексов физических упражнений различной направленности	плексов физических упражнений различной направленности	с группой комплексов физических упражнений различной направленности	проведении с группой комплексов физических упражнений различной направленности
Планируемые результаты (показатели оценивания)		Критерии оценивания			
		Ниже порогового уровня (неудовл.)	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
		Не зачтено	Зачтено		
Навыки	УК 7.2/Нв3 владеть методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	Отсутствие или фрагментное владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	Не полное владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	В целом сформировавшиеся владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	Сформировавшееся владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки
Планируемые результаты (показатели оценивания)		Критерии оценивания			
		Ниже порогового уровня (неудовл.)	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
		Не зачтено	Зачтено		
Навыки	УК 7.2/Нв3 владеть методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	Отсутствие или фрагментное владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	Не полное владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	В целом сформировавшиеся владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	Сформировавшееся владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки
Планируемые результаты (показатели оценивания)		Критерии оценивания			
		Ниже порогового уровня (неудовл.)	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
		Не зачтено	Зачтено		
Знания:	УК 7.3/Зн1 знать средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом	Отсутствие или фрагментные знания средств и методов физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом особенностей организма;	Неполные знания особенностей использования средств и методов физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических	В целом сформировавшиеся знания о средствах и методах физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особен-	Сформировавшиеся знания о средствах и методах физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей

Планируемые результаты (показатели оценивания)		Критерии оценивания			
		Ниже порогового уровня (неудовл.)	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
		Не зачтено	Зачтено		
	физиологических особенностей организма;		особенностей организма;	ностей организма;	организма;
Умения:	УК 7.3/Ум1 уметь использовать средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;	Отсутствие или фрагментное умение использовать средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;	Неполное умение использовать средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;	В целом сформировавшееся умение использовать средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;	Сформировавшееся умение использовать средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;
Навыки	УК 7.3/Нв1 владеть средствами и методами физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.	Отсутствие или фрагментное владение навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.	Неполное владение навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.	В целом сформировавшееся владение навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.	Сформировавшееся владение навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.

## 2.2 Шкала оценивания компетенций

Виды оценок	Оценки			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

## 2.3 Критерии оценки по пятибалльной шкале

Оценка экзаменатора, уровень	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«отлично», высокий уровень	Обучающийся показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно исполь-

Оценка экзаменатора, уровень	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
	звать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов расчетов или экспериментов
«хорошо», повышенный уровень	Обучающийся показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты расчетов или эксперимента
«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся показал знание основных положений учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой
«неудовлетворительно», ниже порогового уровня	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины
Результат зачета	Критерии
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных положений учебной дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты расчетов или эксперимента
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

**3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

##### **1. Фонд вопросов для проведения итогового контроля (зачет).**

1. Самая титулованная российская спортсменка-гиревик в мире?
2. В каком году и где был проведен первый официальный чемпионат мира по
3. Какая весовая категория для женщин по гиревому спорту отсутствует в классификации ЕВСК 2018-2021 г.?
4. Вес гири, не соответствующий для женщин по классификации?
5. Самый титулованный гиревик мира?
6. Легенда гиревого спорта России и Мира в 60-90 гг.?
7. Сколько официальных мастеров спорта международного класса в Республике Башкортостан?
8. Сколько официальных мастеров спорта в Республике Башкортостан?
9. Самый титулованный тренер РБ?
10. Какая ошибка в последовательности выполнения упражнения «рывок»?
11. Главное значение тренировок гиревым спортом для женского организма?
12. Метод развития силовой выносливости для женщины?

13. Чтобы не перегружать позвоночник силовыми упражнениями, женщинам нужно выполнять упражнения в каком положении?
14. Аэробный режим тренировок для женщин?
15. Анаэробный режим тренировок для женщин?
16. Основное значение использования тестостерона при занятиях гиревым спортом?
17. Цель силовых занятий у женщин?
18. Занятия силовой подготовкой у женщин должны завершаться;
19. Первый «Мастер спорта России» среди женщин в РБ?
20. Вес гири для девушек до 18 лет, используемых на чемпионате России?
21. Вес гири для женщин до 22 лет, используемых на уровне России?
22. Элементы спортивной формы, не требующийся гиревнику?
23. Международная антидопинговая организация?
24. Упражнение «рывок», это?
25. Какие физические качества у женщин-гиревиков?
26. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания. Виды аэробики.
26. Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга.
27. Классификация базовых движений. Основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой.
28. Объективные и субъективные методы определения нагрузки. Ударность в уроках аэробики.
- 28 Способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.
29. Конструирование программы (последовательность, методы).
30. Структура урока аэробики. Музыка в занятии аэробикой. Требования к музыкальному сопровождению в различных частях занятия.
31. Энергетическое обеспечение аэробных упражнений. Субъективные признаки аэробно-анаэробного порога. Теории энергетического обмена.
32. Результаты развития силы. Особенности выполнения силовых упражнений.
33. Правила безопасности при выполнении упражнений на воспитание силы.
34. Необходимость воспитания гибкости. Типы растяжек. Стретчинг как средство развития гибкости.
35. Приемы расслабления работающей мышцы в позе растягивания.
36. Запрещенные упражнения и движения, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.

## **2.Тесты по дисциплине для оценки сформированности компетенции**

### **УК 7.2.**

#### **1. К какому виду относится гиревой спорт по классификации:**

Выберите правильный ответ:

- а) олимпийский;
- б) международной;
- в) паралимпийский.

#### **2. Какой документ нужен для участия на соревнованиях по гиревому спорту:**

Выберите правильный ответ:

- а) проездной;
- б) лицензия;
- в) заявка.

#### **3. Какой вес гири применяется на соревнованиях среди младших юношей (14-16 лет):**

Выберите правильный ответ:

- а) 8 кг;
- б) 16 кг;
- в) 18 кг;

г) 24 кг.

**4. Спортивная организация, курирующая гиревой спорт:**

Выберите правильный ответ:

- а) СЭС;
- б) ФГС;
- в) ЮНЕСКО;
- г) ФБР.

**5. Какой документ выдается после завершения соревнования:**

Выберите правильный ответ:

- а) пропуск;
- б) календарный план;
- в) финансовый отчет;
- г) протоколы.

**6. Легенда гиревого спорта:**

Выберите правильный ответ:

- а) Иван Поддубный;
- б) Иван Заикин;
- в) Иван Кащеев;
- г) Александр Крылов.

**7. Первый чемпион Мира дореволюционной России:**

Выберите правильный ответ:

- а) Иван Куприн;
- б) Сергей Елисеев;
- в) Александр Лебедев;
- г) Збышко Цыганович.

**8. Какой вес гирь применяется на соревнованиях среди юношей (16-18 лет):**

Выберите правильный ответ:

- а) 16 кг;
- б) 20 кг;
- в) 24 кг;
- г) 18 кг;
- д) 32 кг.

**9. Какой вес гирь используют девушки выступающие на уровне России:**

Выберите правильный ответ:

- а) 16 кг;
- б) 18 кг;
- в) 20 кг;
- г) 24 кг.

**10. Какой вес гирь у девушек (младшая возрастная группа до 16 лет):**

Выберите правильный ответ:

- а) 12 кг;
- б) 14 кг;
- в) 16 кг;
- г) 18 кг.

**11. Город России, воспитавший чемпиона Мира дореволюционной России:**

Выберите правильный ответ:

- а) Гомель;
- б) Москва;
- в) Уфа;
- г) Хабаровск.

**12. Первый чемпион и рекордсмен Мира, мастер спорта международного класса (МСМК) из Республики Башкортостан:**

Выберите правильный ответ:

- а) Бакиров Урал;
- б) Бакиров Айбулат;
- в) Бакиров Сулейман.

**13. Тренер, воспитавший первого чемпиона Мира (МСМК) из РБ:**

Выберите правильный ответ:

- а) Михельсон Конрад;
- б) Кадиров Назгат;
- в) Дашкин Асхат.

**14. Расшифруйте двоеборье в гиревом спорте:**

Выберите правильный ответ:

- а) толчок+жим;
- б) толчок+рывок;
- в) рывок+жим.

**15. Стандартная ширина ремня гиревика:**

Выберите правильный ответ:

- а) до 10 см;
- б) до 12 см;
- в) до 14 см;
- д) до 16 см.

**16. Фитнес это:**

- а) оздоровительная методика для улучшения общей физической подготовленности человека;
- б) раздел физики;
- в) чтение научно-популярной литературы.

**17. Основоположник системы оздоровительной аэробики:**

- а) Джейн Фонда;
- б) Ник Джеколсон;
- в) Кеннет Купер.

**18. Аэробика – это:**

- а) водные процедуры;
- б) фитнес направление, подразумевающее выполнение аэробных упражнений под ритмичную музыку;
- в) психофизиологические тестирования.

**19. Аэробные тренировки направлены:**

- а) на увеличение словарного запаса;
- б) на увеличение массы тела;
- в) на укрепление сердечно-сосудистой системы.

**20. Какие направления аэробики стимулируют к повышению потребления кислорода во время занятия:**

- а) степ аэробика, аквааэробика;
- б) калланетика;
- в) пилатес.

**21. Степ-тест определяет готовность к физическим нагрузкам:**

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) пищеварительной системы;
- в) иммунной системы.

**22. Структура стандартного урока аэробики:**

- а) аэробная часть, разминка, аэробная заминка, заминка;
- б) разминка, аэробная часть, аэробная заминка, партер, заминка;
- в) партер, аэробная часть, аэробная заминка, заминка.

**23. Музыкальное сопровождение во время занятий фитнес-аэробикой:**

- а) не имеет значения;

- б) желательно;
- в) необходимо.

**24. К понятию «физическое совершенство» относится:**

- а) органическая часть общечеловеческой культуры человека, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- б) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.);
- в) идеал гармонично развитого, физически подготовленного человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

**25. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

- а) работоспособности человека;
- б) физических и психических качеств людей;
- в) автономных действий.

**26. Аэробика высокой интенсивности:**

- а) занятия, включающие упражнения на отдельные группы мышц;
- б) занятия с активным использованием прыжков и бега;
- в) занятия с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами.

**27. Степ-аэробика - это:**

- а) выполнение упражнений на растяжку;
- б) выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера;
- в) выполнение упражнений упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема.

**28. Стретчинг - это:**

- а) упражнения на восстановление дыхания;
- б) упражнения на гибкость;
- в) упражнения для отдельных групп мышц.

**29. Цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):**

- а) разнопрофильная;
- б) узкопрофильная;
- в) психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

**30. Цель разминки:**

- а) повысить выносливость сердечно-сосудистой системы, создавая нагрузку на сердце и легкие;
- б) улучшение силовых качеств и выносливости основных мышечных групп;
- в) подготовить организм к предстоящей нагрузке.

**УК 7.3.**

**1. К какому виду относится гиревой спорт по классификации?**

Напишите правильный ответ:

**2. Какой документ нужен для участия на соревнованиях по гиревому спорту?**

Напишите правильный ответ:

**3. Спортивная организация, курирующая гиревой спорт?**

Напишите правильный ответ:

**4. Определить последовательность проведения соревнований под эгидой ФГС?**

Напишите правильный ответ:

**5. Указать последовательность расположения гирь – 16 кг, 24 кг, 32 кг по принципу светофора?**

Напишите правильный ответ:

**6. Какой вес гирь используется для девушек, выступающих на уровне России?**

Напишите правильный ответ:

- 7. Стандартный вес гирь у девушек (мл. возр. группа до 16 лет)?**  
Напишите правильный ответ:
- 8. Город России, воспитавший первого чемпиона Мира дореволюционной России?**  
Напишите правильный ответ:
- 9. Правильный термин классических упражнений?**  
Напишите правильный ответ:
- 10. Элемент спортивной формы не требующийся гиревiku?**  
Напишите правильный ответ:
- 11. Какие спортивные качества развивает гиревой спорт у занимающихся?**  
Напишите правильный ответ:
- 12. Каковы спортивные качества гиревика?**  
Напишите правильный ответ:
- 13. Главный атрибут соревнований?**  
Напишите правильный ответ:
- 14. Международная антидопинговая организация?**  
Напишите правильный ответ:
- 15. Гиревой спорт - это ...?**  
Напишите правильный ответ:
- 16. На что влияет тренировочный процесс?**  
Напишите правильный ответ:
- 17. Упражнение толчок - это ...?**  
Напишите правильный ответ:
- 18. Цели занимающихся гиревым фитнесом?**  
Напишите правильный ответ:
- 19. Что включает в себя начальная методика обучения гиревом спорте?**  
Напишите правильный ответ:
- 20. На основе, каких принципов строится обучение?**  
Напишите правильный ответ:
- 21. Какие методы обучения применяются в Г.С.?**  
Напишите правильный ответ:
- 22. Задачи и правила техники безопасности при занятиях гиревым фитнесом.**  
Напишите правильный ответ:
- 23. Понятие самоконтроль на занятиях ФК?**  
Напишите правильный ответ:
- 24. Понятие врачебный контроль в тренировочном процессе?**  
Напишите правильный ответ:
- 25. Какие качества развивает бег на 30 м?**  
Напишите правильный ответ:
- 26. Задачи ППФП:**  
Напишите правильный ответ:
- 27. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:**  
Напишите правильный ответ:
- 28. В подготовительной части урока аэробики используют упражнения, обеспечивающие:**  
Напишите правильный ответ:
- 29. В основной части урока аэробики необходимо добиться:**  
Напишите правильный ответ:
- 30. Время проведения разминки:**  
Напишите правильный ответ:

### 3. Активные и интерактивные формы обучения используемые при преподавании дисциплины, способствующие реализации у обучающихся навыков командной работы и т.д.

Активные формы обучения:

1. обучение технике Рывок;
2. обучение технике Длинный цикл;
3. проведение практических занятий с проведением соревновательных технологий;
4. показ презентаций по избранному виду спорта.

Интерактивные формы обучения:

1. составление комплекса упражнений на различные мышечные группы;
2. оценка и самооценка уровня физической и функциональной подготовленности;
3. проведение практических занятий с применением игрового метода, соревновательного метода;
4. проведение практических занятий с применением работы в малых группах.

#### Перечень контрольно-зачетных нормативов для оценки физической подготовленности

Контрольно-зачетные нормативы проводятся на начальном этапе обучения для определения силовой выносливости (юноши, девушки).

##### Таблицы контрольных нормативов

##### Девушки

Рывок 14 кг гири (правой, левой рукой, 3 минуты)

Весовая категория	Оценки по количеству подъемов				
	1	2	3	4	5
58 кг	10	15	20	25	30
63 кг	15	20	25	30	35
68 кг	20	25	30	35	40
+68 кг	25	30	35	40	45

Рывок 16 кг гири (правой, левой рукой, 5 минут)

Весовая категория	Оценки по количеству подъемов				
	1	2	3	4	5
58 кг	15	20	25	30	35
63 кг	20	25	30	35	40
68 кг	25	30	35	40	45
+68 кг	30	35	40	45	50

##### Юноши

Длинный цикл (правой, левой рукой).

Вес гирь – 16 кг. Количество подъемов. Время выполнения – 3 минуты.

При выполнении обратить внимание: на технику выполнения упражнения; на обработку дужки гири магниезией; на технику дыхания; при выполнении упражнения соблюдать технику безопасности.

Весовая категория	Оценки по количеству подъемов		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
63 кг.	8	12	16
68 кг.	12	16	18
73 кг.	16	18	20
78 кг.	20	22	24

85 кг.	22	26	28
95 кг.	26	30	34
+95 кг.	30	34	38

**Разрядные нормативы ЕВСК (2018-2022).  
Мужчины (V–VI семестры)**

Категория	Двоеборье – 24 кг			Длинный цикл – 24 кг		
	I	II	III	I	II	III
до 63 кг.	100	80	60	60	49	39
до 68 кг.	110	90	65	65	54	43
до 73 кг.	120	95	70	70	58	46
до 85 кг.	140	110	85	79	66	54
свыше 85 кг.	160	130	100	90	75	60

**Женщины (V–VI семестры)**

№ п/п	Спортивная дисциплина	Вес гири 24 кг						Вес гири 16 кг					
		МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Спортивные разряды			Юношеские спор- тивные разряды		
					I	II	III	I	II	III	I	II	III
		ж	ж	ж	д	д	д	ж	ж	ж	д	д	д
1	2	7	8	9	10	11	12	13	14	15	19	20	21
1	Рывок - весо- вая категория до 48 кг	-	-	-	80	60	45	90	70	50	43	33	23
2	Рывок - весо- вая категория до 53 кг	-	-	-	90	70	50	100	80	60	45	35	25
3	Рывок - весо- вая категория до 58 кг	-	-	-	100	80	60	110	90	70	55	45	35
4	Рывок - весо- вая категория до 63 кг	159	126	73	110	90	70	115	95	75	65	55	45
5	Рывок - весо- вая категория свыше 63 кг	181	146	86	125	100	85	120	100	80	75	65	55

**Примечания:**

- цифры в разделе «Двоеборье» указывают сумму набранных очков;
- цифры в разделе «Длинный цикл» указывают сумму подъема;
- на выполнение классического упражнения дается 10 минут;
- присвоение разрядных нормативов осуществляется на официальных соревнованиях соответствующего ранга по квалификации;
- при выполнении соблюдать технику безопасности.

**Комплекс нормативов для определения уровня специальной физической подготовленности**

Упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Сед наклон туловища вперед, ноги	Полная «складка»,	Полная «складка»,	Касание грудью ног, с	Касание головой ног с	Нет касания

вместе. Положение удержать 3 сек.	туловище касается прямых ног.	но с удержанием прямых ног руками.	удержанием прямых ног руками.	удержанием руками слегка согнутых ног.	головой ног.
2. «Мост». Положение удержать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи, перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 30°.
3. Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой).	Голени и бедра плотно прилегают к полу.	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу.	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°.	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками.	Ноги разведены на 130° и касаются пола лодыжками.
4. Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты. Положение удержать (сек)	8	6	4	2	1
5. Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты. Положение удержать (сек).	20	18	16	14	10
6. Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Каждое положение удержать 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы.	Носок поднятой ноги на уровне подбородка.	Носок поднятой ноги на уровне груди.	Носок поднятой ноги на 90°.	Носок поднятой ноги на 45-50°.

**Тематика индивидуальных заданий для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре и спорту**

**I, III, V семестры**

1. Эстетика красоты спортивного соперничества.
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Влияние экологии на здоровье человека.
4. Общее представление о строении тела человека.
5. Понятие об органе и системе органов.
6. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
7. Понятие о суставах, связках, сухожилиях и строении мышечной системы.
8. Форма и функции костей скелета человека.
9. Представление о дыхательной системе.
10. Представление о пищеварительной системе.
11. Роль физических упражнений в обеспечении здоровья.
12. Кинезотерапия. Роль движения в улучшении состояния здоровья.

13. Физическая активность и здоровье.
14. Оздоровительная направленность физической культуры.
15. Рациональное питание и здоровье.

## **II, IV, VI семестры**

1. Организация режима питания.
2. Организация двигательной активности.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Профилактика вредных привычек.
5. Культура межличностных отношений.
6. Методика разработки индивидуальных программ в гиревом спорте.
7. Выбор физических упражнений, определение физической нагрузки, в гиревом спорте с учетом индивидуальных особенностей.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом учебной нагрузки.
9. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования за физической подготовленностью.
10. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
11. Методика составления комплексов упражнений в подготовительной, заключительной частях занятия (проведение части занятия).
12. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом учебной нагрузки.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования за физической подготовленностью.
14. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
15. Методика составления комплексов упражнений в подготовительной, заключительной частях занятия (проведение части занятия).

### **4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Контроль результатов обучения обучающимися, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется через проведение входного, текущего, рубежных, выходного контролей и контроля самостоятельной работы.

Процедура проведения зачета/ приведена в Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации.