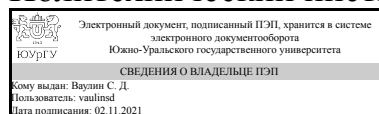


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Политехнический институт



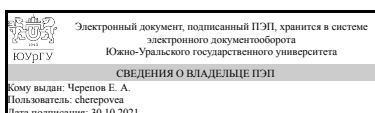
С. Д. Ваулин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.03 Фитнес  
для направления 15.03.03 Прикладная механика  
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат  
профиль подготовки Прикладная механика, динамика и прочность машин  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

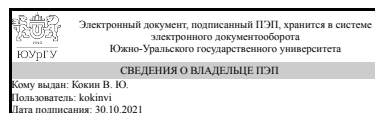
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.03 Прикладная механика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.03.2015 № 220

Зав.кафедрой разработчика,  
д.пед.н., доц.



Е. А. Черепов

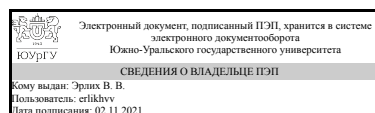
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент (кн)



В. Ю. Кокин

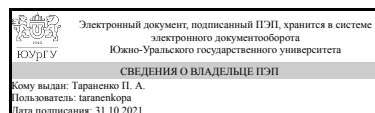
СОГЛАСОВАНО

Директор института  
разработчика  
д.биол.н., доц.



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Техническая механика  
к.техн.н., доц.



П. А. Тараненко

Челябинск

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Целью изучения дисциплины "Фитнес" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участие в соревнованиях по аэробике и шейпингу, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности с использованием разнообразных средств, в том числе и фитнеса;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ фитнеса и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях фитнесом (аэробика, шейпинг);
- овладение системой практических умений и навыков в фитнесе, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по фитнесу в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в фитнесе, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина "Фитнес» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания в виде элективных курсов, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие виды по выбору: шейпинг, аэробика. Каждый вид содержит в себе обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к различным видам фитнеса, и содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре и фитнесу; - социальные и биологические основы физической культуры и фитнеса; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами фитнеса; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях фитнесом; - общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе с использованием фитнес-программ; - физическая культура в профессиональной деятельности экономиста. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) инженера. Практический раздел включает в себя

следующие темы фитнеса (шейпинг, аэробика): общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка, методическая подготовка. Состоит из двух подразделов: - методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; - учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодетельности в физической культуре и фитнесе в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:научно-практические основы физической культуры, фитнеса и здорового образа жизни
	Уметь:выбирать средства и методы физического воспитания в фитнесе для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	Владеть:средствами и методами физического воспитания в фитнесе с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

## 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах

		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Подготовка к зачёту	32	8	8	8	8	0
Подготовка к зачёту.	8	0	0	0	0	8
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	144	4	140	0
2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	82	4	78	0
3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	44	4	40	0
4	Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	18	4	14	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Тема 1. Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса.	2
2	1	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и фитнеса в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности.	2
3	2	Тема 3 (Часть 1). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробике, шейпинге)	2
4	2	Тема 3 (часть 2). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробике, шейпинге)	2
5	3	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (аэробикой, шейпингом).	2
6	3	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (аэробикой, шейпингом).	2
7	4	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом.	2

8	4	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности экономиста. Особенности фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра.	2
---	---	---	---

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
2	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	2
3-5	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №1 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
6-8	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №2 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
12-14	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
17-19	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
20-22	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №4 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
25-27	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №4 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
29-31	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №1 (базовая комбинация) раздела аэробика.	6
32	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №2 (базовая комбинация) раздела аэробика.	2
33-35	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №2 (базовая комбинация) раздела аэробика.	6
39-41	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №3 (базовая комбинация) раздела аэробика.	6
42-44	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №4 (базовая комбинация) раздела аэробика.	6
48-50	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).	6
52	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).	2
53-54	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	4

55	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м.	2
56	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Выполнить норматив в беге на 100 м., подтягивании на перекладине , поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине).	2
57	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., подтягивание на перекладине , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
58	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	2
59-61	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	6
82-84	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	6
85-86	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 2 (мышцы живота)	4
87-88	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 3 (мышцы спины и плечевого пояса	4
89-90	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика ). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе)	4
91	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика ). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 2 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе)	2
92-94	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика ). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе)	6
95-97	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	6
119- 120	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Выполнение контрольных нормативов - 100 м., 1000 м., (муж., жен.), поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (муж., жен.),	4
121- 122	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	4
123- 125	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом	6

		комплексе.	
126	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе)	2
65-67	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод)	6
68-70	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития амплитуды и гибкости, упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	6
71-73	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки).	6
74-76	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях.	6
77	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях.	2
99-101	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития амплитуды и гибкости, упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве).	6
104-106	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод).	6
107-109	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития амплитуды и гибкости, упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	6
110-112	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод)	6
113-114	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и на тренажерах.	4
115-117	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и на тренажерах.	6
118	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Выполнение контрольных упражнений (шейпинг): - выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц на выбор. Выполнение контрольных упражнений (аэробика): выполнить комплекс упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная	2

		фаза).	
129-131	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах.	6
132-134	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах.	6
135	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах.	2
136	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Выполнить 45-ти минутную программу по аэробике с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. Выполнить 45-ти минутную программу по шейпингу с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия.	2
9-11	3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) О.Р.У. Обучение элементам техники базовых шагов, исходное положение (И.П.), "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	6
15-16	3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) О.Р.У. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения. Обучение элементам техники базовых шагов, исходное положение (И.П.), "Подводящие" упражнения и имитация движений.	4
23-24	3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение элементам техники базовых шагов. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения	4
36-38	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение базовым элементам аэробики. основным видам передвижений. Обучение базовым комбинациям без движения руками.	6
45-47	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностям, основным видам передвижений. Обучение базовым комбинациям с движениями рук.	6
62-64	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) совершенствование базовых шагов аэробики низкой и высокой ударности, интенсивности, движения руками низкой, средней и высокой амплитуды. Совершенствование разнообразных видов передвижений.	6
79	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод)	2
102-103	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). Хореографическая подготовка (общая характеристика средств, пути конструирования комбинаций и музыка в аэробике.)	4
127	3	Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц	2
28	4	Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в аэробике и шейпинге. Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-весовые индексы, общая диагностическая карта	2



51	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях аэробикой и шейпингом.	2
78	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг).	2
80	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	2
81	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг). Методика составления индивидуальных занятий фитнесом с направленностью: -гигиенической; - общеподготовительной; - спортивной.	2
98	4	Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств катаболической и анаболической тренировки для развития физических качеств.	2
128	4	Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания в фитнесе (аэробика и шейпинг).	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Домашнее задание. Изучение темы 1: "Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса."	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1,2 с. 5-109; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 13, с. 266--278; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 8-43	4
Домашнее задание. Изучение темы 2. "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 57-181	4
Домашнее задание по теме 4. 1. Составить план-конспект занятия силовой подготовкой для различных целей (по выбору) - воспитание собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 75-103	3
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Основы методики	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 2, с. 75-103	1

самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (шейпинг, аэробика)".		
Домашнее задание - компьютерное тестирование по теме "Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (шейпинг, аэробика). Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, осн. лит.5, с.72-81; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 79-91; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 118-132	1
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса".	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 74-77; ЭУМД, осн. лит. 5, с. 72-80	1
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 57-181	1
Домашнее задание по теме 2. 1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными. 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физического развития.	ЭУМД, уч. мет. пос. 1, с. 31-39	3
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 40-45	1
Домашнее задание по теме 1. 1.Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов – скоростно-силовые способности: бег на 100 м., прыжок в дл. с места; выносливость: бег на 1000 м.). 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физической	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 74-77; ЭУМД, осн. лит. 5, с. 72-80	3

подготовленности по следующим группам – «очень низкий». «низкий», «ниже среднего», «средний», «выше среднего», «высокий», «очень высокий».		
Домашнее задание. Изучение темы 3. "Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 40-45	4
Изучение темы 4. "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 75-103	4
Домашнее задание. Изучение темы 5. "Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (шейпинг, аэробика). Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 35-38	4
Домашнее задание по теме 5 Составить план-конспект тренировочного занятия для начинающих спортсменов по - шейпингу; аэробике.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 25-44	3
Домашнее задание по теме 3. 1. Оценить динамику общей физической подготовленности на период с 1-го по 4-й семестр. Сравнить с показателями по семестрам в «Паспорте здоровья». 2. Составить план-конспект учебного занятия (вводная, основная, подготовительная части) по избранному виду спорта или системе физических упражнений	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 40-45	3

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Уроки взаимообучения Формы занятий: - организационно-деятельностные; - ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли инструктора или страхующего при работе со спортивными снарядами или составлении танцевальных комплексов при изучении тем с 1 по 4 практического раздела (например, оказание помощи в постановке хореографических элементов)	12
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации	Практические занятия и семинары	Например, при изучении тем 1-4 практического раздела необходимо самостоятельно сконструировать хореографические	16

опровержения		комбинации и определить темп музыкального сопровождения, руководствуясь своими ощущениями и физическим состоянием (подготовленность). Преподаватель лишь консультирует студента и высказывает собственное предположение, основанное на конкретных показателях уровня физической подготовленности студента. Выполняя упражнение, студент убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения.	
Другое: Внеаудиторные интерактивные методы обучения:	Практические занятия и семинары	Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/	14
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-4. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять основную часть занятия аэробикой в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт снижение её эффективности?	12
Коллективные и групповые формы работы	Практические занятия и семинары	При использовании организационной формы учебного занятия "по станциям" в шейпинге студенты делятся на малые группы для выполнении тренировочного задания. Поочерёдно выполняя упражнение, оказывая страховочную помощь и меняя вес отягощений (в зависимости от уровня силовой подготовленности каждого), студенты взаимодействуют друг с другом и проявляют свои личностные качества	34
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения или расчёт энергообеспечения организма при выполнении программ по фитнесу, направленных на снижение жировой массы тела).	12

### **Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе**

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В НИЦ ИСТиС проводятся научные исследования по выявлению уровня состояния кардиореспираторной системы студентов в различные периоды учебного года, результаты которых используются при определении

индивидуальных физических нагрузок разной мощности в учебных занятиях по дисциплине "Фитнес".

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (ОФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.	1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей; 2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей; 3. Методические основы воспитания (развития) выносливости; 4. Методические основы воспитания (развития) координационных способностей; 5. Методические основы воспитания (развития) гибкости;
Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (СФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по СФП.	1. Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг). Выполнение контрольных упражнений: - выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц; 2. Выполнить комплекс упражнений с отягощениями для: - мышц рук; - мышц плечевого пояса. - мышц груди. - мышц спины: - мышц живота. - мышц ног. Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика): 1. Выполнение комплекса упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная фаза). 2. Выполнение комплекса упражнений для вводной части занятия аэробикой; 3. Выполнение комплекса упражнений для заключительной части занятия аэробикой 4. Выполнение комплексов упражнений с подбором музыки в - медленном темпе (с музыкальным количеством акцентов 40-60 в мин.) для заключительной части урока; - умеренном темпе (с музыкальным количеством акцентов 50-90 в мин.) для заключительной части урока; - в среднем темпе (с музыкальным количеством акцентов 90-120 в мин.) для аэробной фазы

			урока с низкой ударной нагрузкой; - темпе выше среднего (с музыкальным количеством акцентов 120-130 в мин.) для аэробной фазы урока танцевальной направленности; - высоком темпе (с музыкальным количеством акцентов 130-160 в мин.) для аэробной фазы урока с высокой ударной нагрузкой.
Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 3 (техн.).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Владеет в полном объеме элементами техники (по фазам целостного движения) упражнения;</li> <li>2. Владеет в полном объеме техникой последовательного объединения (переход из одной фазы к другой) движений в упражнении;</li> <li>3. Владеет в полном объеме техникой выполнения упражнения в целом.</li> <li>4. Техника выполнения беговых шагов;</li> <li>5. Техника выполнения прыжков разной высоты;</li> <li>7. Техника выполнения танцевальных шагов;</li> <li>8. Техника выполнения упражнений с отягощениями на разные группы мышц;</li> <li>9. Техника выполнения упражнений с различными предметами</li> </ol>
Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Выполнение методико-практических заданий (МПЗ) по теме 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными.</li> <li>2. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов). Сравнить с табличными данными.</li> <li>3. Оценить свою функциональную подготовленность по результатам функциональных проб: - безнагрузочные пробы – клиностатическая, ортостатическая; - проба «лестничного марша», Гарвардский степ-тест, Летунова, индекс Рюфье; - Штанге, Генча</li> <li>4. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты.</li> <li>5. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</li> <li>6. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по силовым</li> </ol>

			<p>видам спорта или системе физических упражнений. 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по силовым видам спорта.</p>
Все разделы	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	Компьютерное тестирование	<p>Тема 1. Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса. Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и фитнеса в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. Тема 3. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе. Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (шейпинг, аэробика). Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (шейпинг, аэробика). Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра. Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом.</p>
Все разделы	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p>	Бонус	<p>Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях</p>

	профессиональной деятельности		
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачёт	Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий в каждом семестре - (Выполнение методико-практических, теоретических и двигательных учебно-тренировочных заданий (60%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (10%). С учётом бонуса.

## 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (ОФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного двигательного задания показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет в первом семестре – 24 задания (по 2 часа на каждое задание), во втором – 25 заданий, в третьем – 12 заданий, в 4-м – 10 заданий, в 5-м – 6 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>



упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности; 3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий; 2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма. 1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 1-м семестре 120, во 2-м семестре соответствует 125, в 3-м семестре -60, в 4-м -50. в 5-м - 30. Весовой коэффициент мероприятия = 60% Выполнение контрольных нормативов. Для определения исходного уровня физической подготовленности на начало учебного года на 1-м и 2-м учебном занятии в первом семестре студенты выполняют нормативы по общефизической подготовке в беге на 100 и 1000 м., прыжках с места в длину. В конце второго семестра на учебных занятиях №№ 55 и 56 студенты выполняют те же самые нормативы, но уже с целью определения уровня их физической подготовленности на момент окончания учебного года. В начале третьего семестра студенты на занятиях

	<p>№№ 57 и 58 выполняют нормативы в беге на 100 и 1000 м., в подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа. На 119 и 120 учебных занятиях в конце второго года обучения студенты сдают те же самые контрольные нормативы. Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p>	
<p>1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (СФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по СФП.</p>	<p>Начиная с 3-го семестра студенты осваивают раздел РПД "Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг, аэробика)". На каждом занятии этого раздела выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) по выполнению физических упражнений. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе", и составляет в третьем семестре – 13 заданий (по 2 часа на каждое задание), в 4-м -18 заданий, в 5-м - 8 заданий Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма; 4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности; 3 балла - объём и интенсивность выполненной</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий; 2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма. 1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 3-м семестре соответствует 65, в 4-м семестре -90, в 5-м - 40. Весовой коэффициент мероприятия = 60% Выполнение контрольных нормативов. В 5-м семестре на 136 учебном занятии выполняются следующие нормативные задания: Выполнить 45-ти минутную программу по аэробике с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. Выполнить 45-ти минутную программу по шейпингу с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. Критерии оценивания: за каждую 45-ти минутную нормативную программу выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов = 5. Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p>	
<p>1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 3 (техн.).</p>	<p>На каждом занятии раздела "Техническая подготовка в фитнесе (шейпинг, аэробика)" выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) - демонстрация техники упражнений. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Техническая подготовка в фитнесе (шеппинг, аэробика)", и составляет за 5 семестров 20 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог; 4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог; 3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена; 1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 5 семестров = 100 Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	
<p>1.Выполнение методико-практических заданий (МПЗ) по теме 4</p>	<p>На каждом учебном занятии "Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)". студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках, и является критерием оценки. 5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в силовых видах спорта и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Фитнес»; 3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Фитнес»; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Фитнес» 5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в фитнесе и методов</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>самоконтроля; 2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно. 4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке фитнесу. 3 балла -</p> <p>1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в фитнесе и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Фитнес».</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по фитнесу. 1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу; Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет 7 заданий</p>	
--	--	--

	Невыполненное МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов =35 Весовой коэффициент мероприятия = 60%	
Зачёт	Выставляется по результатам текущего контроля (рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек)). $Rd = Rтек + Rб$ ; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса). Rб - бонусные баллы за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%
Бонус	Бонус-рейтинг. Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% .	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%
Компьютерное тестирование	Компьютерное тестирование. Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время (СРС). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл = 10 Весовой коэффициент мероприятия = 10%	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%
Зачёт	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.	Отлично: 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки Хорошо: 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;

		<p>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>Удовлетворительно:</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>Неудовлетворительно: 1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена</p>
--	--	--

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
<p>1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (ОФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.</p>	<p>1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей;</p> <p>2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей;</p> <p>3. Методические основы воспитания (развития) выносливости;</p> <p>4. Методические основы воспитания (развития) координационных способностей;</p> <p>5. Методические основы воспитания (развития) гибкости;</p> <p>Типовые контрольные задания по фитнесу (СФП).DOCX;</p>

	Контрольные нормативы по ОФП.doc
<p>1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (СФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по СФП.</p>	<p>1. Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг). Выполнение контрольных упражнений: - выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц;</p> <p>2. Выполнить комплекс упражнений с отягощениями для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мышц рук;</li> <li>- мышц плечевого пояса.</li> <li>- мышц груди.</li> <li>- мышц спины:</li> <li>- мышц живота.</li> <li>- мышц ног.</li> </ul> <p>Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика):</p> <p>1. Выполнение комплекса упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная фаза).</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений для вводной части занятия аэробикой;</p> <p>3. Выполнение комплекса упражнений для заключительной части занятия аэробикой</p> <p>4. Выполнение комплексов упражнений с подбором музыки в</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленном темпе (с музыкальным количеством акцентов 40-60 в мин.) для заключительной части урока;</li> <li>- умеренном темпе (с музыкальным количеством акцентов 50-90 в мин.) для заключительной части урока;</li> <li>- в среднем темпе (с музыкальным количеством акцентов 90-120 в мин.) для аэробной фазы урока с низкой ударной нагрузкой;</li> <li>- темпе выше среднего (с музыкальным количеством акцентов 120-130 в мин.) для аэробной фазы урока танцевальной направленности;</li> <li>- высоком темпе (с музыкальным количеством акцентов 130-160 в мин.) для аэробной фазы урока с высокой ударной нагрузкой.</li> </ul> <p>Критерии оценки СФП фитнес.docx; Типовые контрольные задания по фитнесу (СФП).DOCX</p>
<p>1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 3 (техн.).</p>	<p>1. Владеет в полном объеме элементами техники (по фазам целостного движения) упражнения;</p> <p>2. Владеет в полном объеме техникой последовательного объединения (переход из одной фазы к другой) движений в упражнении;</p> <p>3. Владеет в полном объеме техникой выполнения упражнения в целом.</p> <p>4. Техника выполнения беговых шагов;</p> <p>5. Техника выполнения прыжков разной высоты;</p> <p>7. Техника выполнения танцевальных шагов;</p> <p>8. Техника выполнения упражнений с отягощениями на разные группы мышц;</p> <p>9. Техника выполнения упражнений с различными предметами</p> <p>Типовые контрольные задания по фитнесу (техн. подготовка).DOCX</p>
<p>1.Выполнение методико-практических заданий (МПЗ) по теме 4</p>	<p>1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными.</p> <p>2. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов). Сравнить с табличными данными.</p> <p>3 Оценить свою функциональную подготовленность по результатам функциональных проб: - безнагрузочные пробы –</p>



	<p>клиностатическая, ортостатическая; - проба «лестничного марша», Гарвардский степ-тест, Летунова, индекс Рюфье; - Штанге, Генча</p> <p>4. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты.</p> <p>5. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</p> <p>6. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по силовым видам спорта или системе физических упражнений.</p> <p>7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по силовым видам спорта.</p> <p>Типовые контрольные задания по фитнесу - методика.DOCX</p>
Зачёт	<p>Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий в каждом семестре - (Выполнение методико-практических, теоретических и двигательных учебно-тренировочных заданий (60%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (10%). С учётом бонуса.</p>
Бонус	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;</p> <p>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;</p> <p>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;</p> <p>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p>
Компьютерное тестирование	<p>Тема 1. Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса.</p> <p>Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и фитнеса в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности.</p> <p>Тема 3. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе.</p> <p>Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (шейпинг, аэробика).</p> <p>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (шейпинг, аэробика).</p> <p>Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности экономиста. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) инженера.</p> <p>Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом.</p> <p>5 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к</p>

	тестированию.DOCX; 4 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию.DOCX; 2 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию..DOCX; 3 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию.DOCX; 1 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию..DOCX
Зачёт	

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

#### б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446,[1] с. ил.

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Человек. Спорт. Медицина ,Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с.
2. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.
3. Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с.

#### из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с.
2. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.
3. Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной	Библиографическое описание
---	----------------	------------------------------------	----------------------------

		форме	
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2019. — 88 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142465">https://e.lanbook.com/book/142465</a>
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика : учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. — 276 с. — ISBN 978-5-00102-229-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book">https://e.lanbook.com/book</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Паначев, В. Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Д. Паначев, А. С. Сырчиков, А. Б. Лопатина. — Пермь : ПНИПУ, 2010. — 163 с. — ISBN 978-5-398-00438-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161019">https://e.lanbook.com/book/161019</a>
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157655">https://e.lanbook.com/book/157655</a>
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ямилева, Р. М. Элективные курсы по физической культуре «Аэробика» : учебное пособие / Р. М. Ямилева. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2020. — 88 с. — ISBN 978-5-907176-42-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/143310">https://e.lanbook.com/book/143310</a>

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.
Практические занятия и семинары	120 (ДС)	Тренажёры маятникового, ползункового типов, пневмотренажёры, блочные устройства, гимнастические скамьи, "шведские" стенки, пояса тяжелоатлета, весы медицинские, диски для штанги разного веса от 1,125 г. до 5 кг - более 30 пар комплектов, консольные рамы для подтягивания

		<p>и разгибания рук, тренажёр с Т-образным грифом и др. Гантели разного веса - 34 пары, скакалки, обручи, мячи набивные и др. Утяжелители на руки, на ноги. Зеркала, аудио- и видеоаппаратура, вибромассажёры, беговая дорожка (третбан), велотренажёры - 3 шт. Рулетки для измерения, кистевые динамометры, стойка для измерения роста. Динамометр, спирометр, рулетка и др. Эталонные таблицы для оценки физического развития и функциональной подготовленности</p>
--	--	---