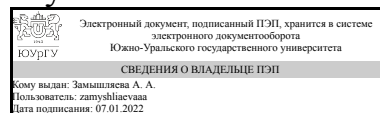


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт естественных и точных  
наук



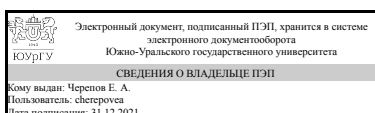
А. А. Замышляева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.03 Фитнес  
для направления 18.03.01 Химическая технология  
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат  
профиль подготовки  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

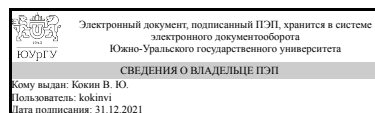
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология, утверждённым приказом Минобрнауки от 11.08.2016 № 1005

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



Е. А. Черепов

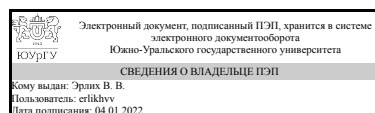
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

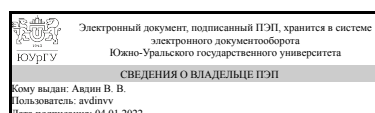
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Экология и химическая  
технология  
д.хим.н., проф.



В. В. Авдин

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 инженера. 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 операционное 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 инструменты 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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 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 бакалавра. 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	4

		направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	
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. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	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 комплексе).	6
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	2

		упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц на выбор. Выполнение контрольных упражнений (аэробика): выполнить комплекс упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная 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, росто-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
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 - Компьютерное тестирование по теме "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (шейпинг, аэробика)".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 2, с. 75-103	1
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
Домашнее задание по теме 2. 1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический	ЭУМД, уч. мет. пос. 1, с. 31-39	3

метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными. 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физического развития.		
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	3
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	3
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	3
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 - 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 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 подготовленности по следующим группам – «очень низкий». «низкий», «ниже	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 74-77; ЭУМД, осн. лит. 5, с. 72-80	6

среднего», «средний», «выше среднего», «высокий», «очень высокий».		
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 "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 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 - 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. 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

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

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
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

Другое: Внеаудиторные интерактивные методы обучения:	Практические занятия и семинары	Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/	14
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
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора;- ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении тем 1-4 практического раздела необходимо самостоятельно сконструировать хореографические 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.	16
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
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

### **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 инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (ОФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП. 3. Опрос (письменный) по темам 1,2	1,2.3.4.5,6,7
Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 2 (СФП). 2. Выполнение контрольных заданий (нормативов) по СФП. 3. Опрос (письменный) по темам 3,4	1,2.3.4.5,6,7,8
Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) – техн. подготовка. 2. Опрос (письменный) по темам 5,6	1,2.3.4.5
Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выполнение методико-практических заданий (МПЗ); 2. Опрос (письменный) по темам 7,8	1,2.3.4.5,6,7,8,9
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Компьютерное тестирование	1,2.3.4.5,6,7
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус-рейтинг	1,2.3.4.5

Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачёт	1,2.3.4.5,6,7,8,9
-------------	--	-------	-------------------

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

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
1.Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (ОФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП. 3. Опрос (письменный) по темам 1,2	<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. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет за 5 семестров 70 заданий (задач). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 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;</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p> <p>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 нормативы в беге на 100 и 1000 м., в подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа. Эти же нормативы выполняют и в начале третьего семестра на 57 и 58 учебных занятиях.</p> <p>Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов</p> <p>Контрольные нормативы (мужчины)</p> <p>Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0 Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3 Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190</p> <p>Контрольные нормативы (женщины)</p> <p>Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5 Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00 Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой ( за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20 Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140 Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30% В 1-м и 2-м семестрах проводится лекционный курс по темам 1,2. По окончании каждой лекции проводится</p>	
--	--	--

	<p>письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 2 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе. 5 баллов - 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 «Фитнес»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности. 1 балл - 1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2.Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовки; 4.Связь между дисциплинами и их практическая</p>	
--	---	--



	направленность не определена. 0 баллов - неявка студента; Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 60%	
1.Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 2 (СФП). 2. Выполнение контрольных заданий (нормативов) по СФП. 3. Опрос (письменный) по темам 3,4	<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) - специальные физические упражнения. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет за 3, 4 и 5 семестры = 39 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 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 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</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>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 за 3,4 и 5-й семестры = 195 Весовой коэффициент мероприятия = 60% Выполнение контрольных заданий. В 4-м семестре на 118 учебном занятии, а в 5-м на 136 занятии выполняются следующие задания: - шейпинг (3 задания) - 1. Выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц; 2. Выполнить комплекс упражнений с отягощениями для мышц рук; 3. Выполнить комплекс упражнений с отягощением для мышц плечевого пояса. - аэробика 3 задания - 1. Выполнить комплекс упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная фаза); 2. Выполнить комплекс упражнений для вводной части занятия; 3. Выполнить комплекс упражнений для заключительной части занятия. Критерии оценивания: за каждое из трёх выполненных заданий выставляется от 1 до 5 баллов 5 баллов - 1. Программы разработаны с соблюдением методики. Средства, методы, уровень тренировочных воздействий на организм соответствуют оздоровительной направленности. 2. Программы выполнены на хорошем методическом уровне. Нагрузка адекватна физическим и функциональным возможностям обучающихся. Структура учебно-тренировочного занятия соблюдена. 4 балла - 1. Программы разработаны с соблюдением методики. Средства, методы, уровень тренировочных воздействий на организм соответствуют оздоровительной направленности. 2. Программы выполнены с незначительными ошибками, неточностями. Нагрузка адекватна физическим и функциональным возможностям обучающихся. Структура учебно-тренировочного занятия соблюдена. 3 балла - 1. Программы разработаны с небольшими методическими ошибками. Выбранные средства и методы фрагментами не учитывают индивидуальные возможности организма обучающихся. 2.</p>	
--	--	--

	<p>Программы выполнены с ошибками. Физическая нагрузка в основной части учебно-тренировочного занятия не всегда была адекватна физическим и функциональным возможностям обучающихся. Структура учебно-тренировочного занятия соблюдена. 2 балла 1. Программы разработаны с методическими ошибками. Выбранные средства и методы фрагментами не учитывают индивидуальные возможности организма обучающихся. 2. Программы выполнены с нарушением значительной части методических основ. Физическая нагрузка в основной части учебно-тренировочного занятия была неадекватна физическим и функциональным возможностям обучающихся. Структура учебного занятия в основной части занятия нарушена 1 балл 1. Программы разработаны с грубыми методическими ошибками. Выбранные средства и методы фрагментами не учитывают индивидуальные возможности организма обучающихся. 2. Программы выполнены с нарушением всех методических основ. Физическая нагрузка в основной части учебно-тренировочного занятия была неадекватна физическим и функциональным возможностям обучающихся. Структура учебного занятия нарушена во всех частях занятия. 0 баллов - неявка студента</p> <p>Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30% В 1-м и 2-м семестрах проводится лекционный курс по темам 3,4. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 2 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе.</p> <p>5 баллов - 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 «Фитнес»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного</p>	
--	--	--

	<p>материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности. 1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2.Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовки; 4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. 0 баллов - неявка студента; Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	
<p>1. Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) – техн. подготовка.</p> <p>2. Опрос (письменный) по темам 5,6</p>	<p>На каждом занятии раздела "Техническая подготовка в фитнесе (шейпинг, аэробика)" выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) - демонстрация техники упражнений. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) 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 – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы упражнений выполнены без ошибок, упражнение в целом выполнено без ошибок; 4</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы упражнений выполнены с небольшими неточностями, упражнения в целом выполнены; 3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы упражнений выполнены с ошибками, упражнения в целом выполнены. но с грубыми ошибками; 2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы упражнений выполнены с грубыми ошибками, упражнения в целом не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы упражнений, упражнение в целом не выполнено; 0 баллов - неявка студента. Максимальное количество баллов за 5 семестров = 100 Весовой коэффициент мероприятия = 60% В 1и 2-м семестрах проводится лекционный курс по темам 5,6. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 2 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе. 5 баллов - 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 «Фитнес»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены</p>	
--	---	--

	<p>фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла -</p> <p>1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3. Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности. 1 балл -</p> <p>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2. Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. 0 баллов - неявка студента; Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	
<p>1. Выполнение методико-практических заданий (МПЗ); 2. Опрос (письменный) по темам 7,8</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. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объему раздела дисциплины "Методическая подготовка в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет 7 заданий Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов -</p> <p>1. Знание основ методики тренировки в силовых видах спорта и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Фитнес»; 3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Фитнес»;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>

	<p>определений по содержанию курса «Фитнес»</p> <p>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 и методов самоконтроля; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Фитнес» 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; 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок 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; 2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок 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; 1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу 0 баллов - неявка студента</p> <p>Максимальное количество баллов =35 Весовой коэффициент мероприятия = 60% В 1и 2-м семестрах проводится лекционный курс по темам 7,8. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем</p>	
--	---	--

	<p>соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 2 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе. 5 баллов - 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 «Фитнес»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности. 1 балл - 1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2.Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. 0 баллов - неявка студента; Максимальное количество</p>	
--	--	--



	баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 60%	
Зачёт	Оценивается на основании результатов текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)	Зачтено: рейтинг обучающего по дисциплине больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего по дисциплине менее 60%
Бонус-рейтинг	Бонус-рейтинг. Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60%. Бонус-рейтинг. Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60%. Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %	Зачтено: 15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).  Не зачтено: -----
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. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). 9-10 правильных ответов - 5 баллов; 8 правильных ответов - 4 балла; 6-7 правильных ответов - 3 балла; 4-5 правильных ответов - 2	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%

	балла; 3 и менее правильных ответов - 1 балл; невыполненный тест - 0 баллов Максимальный балл = 10 Весовой коэффициент мероприятия = 10%	
--	--	--

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
1. Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (ОФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП. 3. Опрос (письменный) по темам 1,2	<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>6. Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса;</p> <p>7. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и фитнеса в обеспечении здоровья.</p> <p>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>Контрольные нормативы по ОФП.doc</p>
1. Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 2 (СФП). 2. Выполнение контрольных заданий (нормативов) по СФП. 3. Опрос (письменный) по темам 3,4	<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>3. Выполнение комплекса упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная фаза).</p> <p>4. Выполнение комплекса упражнений для вводной части занятия аэробикой;</p> <p>5. Выполнение комплекса упражнений для заключительной части занятия аэробикой</p> <p>6. 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</li> </ul>

	<p>120-130 в мин.) для аэробной фазы урока танцевальной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высоком темпе (с музыкальным количеством акцентов 130-160 в мин.) для аэробной фазы урока с высокой ударной нагрузкой.</li> </ul> <p>7. Часть 1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробике, шейпинге);</p> <p>8. Часть 2. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробике, шейпинге)</p> <p>Критерии оценки СФП фитнес.docx</p>
<p>1. Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) – техн. подготовка. 2. Опрос (письменный) по темам 5,6</p>	<p>1. Базовые шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения, выполняемые без смены лидирующей ноги;</li> <li>- движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги;</li> <li>- альтернативные шаги;</li> <li>- простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) без музыкального и под музыкальное сопровождение;</li> <li>- сочетание маршевых и синкопированных элементов (выполняются на 2 счёта);</li> <li>- сочетание маршевых и лифтовых элементов</li> </ul> <p>2. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки на одной ноге;</li> <li>- подскоки на двух ногах;</li> <li>- скачки (подскоки с одной ноги на другую)</li> </ul> <p>3. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одновременные, симметричные с заданной амплитудой и направлением;</li> <li>- ассиметричные (сложно-координационные);</li> </ul> <p>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (аэробикой, шейпингом);</p> <p>5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (аэробикой, шейпингом).</p> <p>Критерии оценки технической подготовки.doc</p>
<p>1. Выполнение методико-практических заданий (МПЗ); 2. Опрос (письменный) по темам 7,8</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 – клиностагическая, ортостагическая; - 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</p>

	<p>специальной физической подготовленности по фитнесу (шейпинг, аэробика).</p> <p>7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по фитнесу (шейпинг, аэробика).</p> <p>8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом;</p> <p>9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра. Контрольные вопросы для подготовки к методико-практическим занятиям по фитнесу (1-5 семестры).doc</p>
Зачёт	<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 бакалавра. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра.</p> <p>Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом.</p> <p>Контрольные вопросы для подготовки к зачёту по фитнесу.DOCX</p>
Бонус-рейтинг	
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</p>

	<p>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 бакалавра. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра.</p> <p>Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом.</p> <p>3 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию.DOCX; 4 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию.DOCX; 1 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию..DOCX; 2 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию..DOCX; 5 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию.DOCX</p>
--	--

## 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. 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.
2. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.
3. Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с.

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

1. 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.

2. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.

3. Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
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:

1. Microsoft-Office(бессрочно)

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	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 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
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.