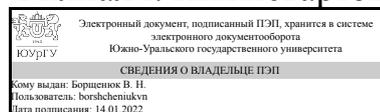


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
Филиал г. Нижневартовск



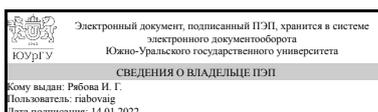
В. Н. Борщенок

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.03 Фитнес
для направления 38.03.01 Экономика
уровень бакалавр **тип программы** Прикладной бакалавриат
профиль подготовки Финансы и кредит
форма обучения очная
кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

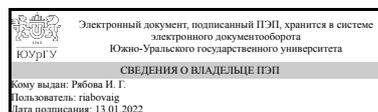
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.11.2015 № 1327

Зав.кафедрой разработчика,
к.филос.н., доц.



И. Г. Рябова

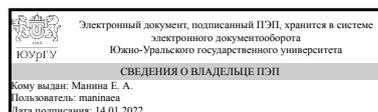
Разработчик программы,
к.филос.н., доц., заведующий
кафедрой



И. Г. Рябова

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой
Экономика, менеджмент и право
к.ЭКОН.н., доц.



Е. А. Манина

Нижневартовск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель — физического воспитания студентов высших учебных заведений является максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. 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. Задачи дисциплины: 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 5 семестров и включает в себя следующие виды по выбору: шейпинг, аэробика. Каждый вид содержит в себе обязательные разделы: практический и контрольный. Практический раздел включает в себя следующие темы фитнеса (шейпинг, аэробика): (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 и здорового образа жизни
	Уметь:использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть:средствами и методами реабилитации, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной 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

Самостоятельная работа (СРС)	40	8	8	8	8	8
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	40	8	8	8	8	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)	168	8	160	0
2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	76	8	68	0
3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	34	0	34	0
4	Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	10	0	10	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Ознакомление студентов с содержанием программ по физическому воспитанию в филиале ЮУрГУ. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Общая физическая подготовка(ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников-выполнение контрольных нормативов (бегна100м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	4
2	1	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг). Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	4
3	2	Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	4
4	2	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.	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Ознакомление студентов с содержанием программ по физическому воспитанию в филиале ЮУрГУ. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Общая физическая подготовка(ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников-выполнение контрольных нормативов (бегна100м., 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 и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников- выполнение контрольных нормативов (бег на 1000м.). О.Р.У	2

		- общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения	
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
15-16	1	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
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
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
32-34	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
35-37	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
41-43	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
45-47	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
51-53	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор)	6
55-57	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор)	6
58-60	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор)	6
61-63	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	6
64-66	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	6
67-69	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	6
70	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	2
71-72	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг).	4

		Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников-выполнение контрольных нормативов (бег на 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа)	
73-74	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Выполнение контрольных упражнений для оценки физического состояния на начало 3-го семестра (бег на 100 и 1000м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,	4
75-76	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
96-98	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)	6
99-101	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
102-104	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
105-107	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
108-110	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и эробика). О.Р.У. Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по онам. Зона 2 (мышцы живота).	6
134-136	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)	6
137-139	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)	6
78-80	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
81-83	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
84-86	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
87-88	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях.	4
89-91	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития координации движений, комбинации с	6

		перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях.	
112-114	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
115-117	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
118-120	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
121-123	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
124-126	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
127-129	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
130-131	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Выполнение контрольных упражнений: - выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц на выбор	4
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
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
38-40	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
48-50	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
92	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). Хореографическая подготовка (общая характеристика средств, пути конструирования комбинаций и музыка в аэробике.)	2
93-95	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
111-112	3	Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц.	4

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
44	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях аэробикой и шейпингом.	2
54	4	Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств фитнеса для их направленной коррекции.	2
77	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг).	2
111	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	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
теоретическая подготовка	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: https://e.lanbook.com/book/167673	8
теоретическая подготовка	Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/56709	8
теоретическая подготовка	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: https://e.lanbook.com/book/142465	8
теоретическая подготовка	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: https://e.lanbook.com/book/142465	8
теоретическая подготовка	Физическая культура «Аэробика» :	8

	<p>учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/56709.</p> <p>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: https://e.lanbook.com/book/167673.</p> <p>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: https://e.lanbook.com/book/142465.</p>	
--	---	--

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	Проведение студентами комплексов общеразвивающих упражнений. Каждый студент может выступать в роли инструктора или страхующего при работе со спортивными снарядами при изучении тем с 1 по 4 практического раздела (например. оказание помощи или страховки при выполнении упражнений с отягощениями или танцевальных движений)	12
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора;- ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении тем 1-4 практического раздела необходимо самостоятельно определять рабочий вес отягощения, руководствуясь своими ощущениями. 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
Коллективные и групповые формы работы	Практические занятия и семинары	При использовании организационной формы учебного занятия "по станциям" студенты делятся на малые группы для выполнения тренировочного задания. Поочерёдно выполняя упражнение, оказывая страховочную помощь и меняя вес отягощений (в зависимости от уровня силовой подготовленности каждого), студенты	34

		взаимодействуют друг с другом и проявляют свои личностные качества	
--	--	--	--

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

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	текущий	1
Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	2
Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	3
Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	4

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
текущий	посещение занятий, выполнение заданий, подготовка и защита реферата (для СМГ). систематические занятия ФК, за участие в сборных командах филиала в соревнованиях	Зачтено: выполнение нормативов (для СМГ написание реферата и его защиту) с учетом результатов оценивания по теоретическим знаниям по физической культуре и спорту. Учитываются систематические занятия ФК. Участие студента в соревнованиях за сборные команды филиала по видам спорта. ГТО. Не зачтено: за пропуски практических занятий и невыполнение контрольных нормативов. Для СМГ отсутствие реферата.

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
текущий	<p>Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятию «здоровье», составляющие «здоровье». 2. Дайте определение понятию «ЗОЖ». 3. Курение, его роль в развитии заболеваний. 4. Алкоголизм, его роль в деградации личности. 5. Охарактеризуйте понятие «вредные привычки» факторы и причины зависимости. 6. Объясните физиологический механизм развития привыкания к наркотику. 7. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению. 8. Сформулируйте определение гигиены как науки, личная гигиена. 9. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю. 10. Организация режима дня, его значение для здоровья человека. 11. Особенности проведения закаливающих процедур. 12. Физиологическая основа закаливания. 13. Закаливание воздухом. 14. Закаливание водой. 15. Искусственное ультрафиолетовое облучение. 16. Основные требования к пище. 17. Роль белков и их значение. 18. Роль жиров и их значение. 19. Роль углеводов и их значение. 20. Роль минеральных веществ и их значение. 21. Дайте определение осанки человек, виды нарушения. 22. Дайте определение сколиоза, классификации по форме искривления. 23. Дайте определение плоскостопия – виды, отличительные особенности. 24. Перечислить основные физические двигательные качества. 25. Перечислить основные физиологические двигательные качества. 26. Сила абсолютная и относительная. Методы развития силы. 27. Выносливость, методы развития. 28. Быстрота, методы развития. 29. Гибкость, методы развития. 30. Физическое качество – ловкость. 31. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. 32. Процесс восстановления. 33. Охарактеризуйте факторы, способствующие развитию утомления. 34. Какая фаза восстановления является основой для повышения работоспособности и развития физических качеств. 35. Как рекомендуется повышать нагрузку на начальном периоде тренировок. 36. Биологические ритмы человека. 37. Охарактеризуйте понятие «работоспособность, утомление, усталость». 38. Способы контроля, самоконтроля за физической подготовкой. 39. Основные разделы дневника самоконтроля. 40. Педагогический контроль, его содержание и виды. 41. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. 42. Самоконтроль, его цели, задачи методы исследования. 43. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями. 44. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. 45. Основные мероприятия по профилактики травматизма. 46. Причина травм на занятиях. Как их избежать. 47. Какие органы и системы страдают от алкоголя, и как это отражается на состоянии здоровья человек.

48. Дайте определение торсии позвонков. Патогенетическая классификация сколиозов.
 49. Характеристика сколиотической болезни 1,2,3,4 степени.
 50. Причины наступления переутомления, его последствия.
 51. ГТО. Контрольные нормативы.
- Вопросы и задания самопроверки обучающегося по отдельным разделам дисциплины
1. Методические принципы физического воспитания.
 2. Методический принцип сознательности и активности.
 3. Методический принцип наглядности.
 4. Методический принцип доступности.
 5. Методический принцип систематичности.
 6. Методический принцип динамичности.
 7. Методы физического воспитания.
 8. Метод регламентированного упражнения.
 9. Игровой метод.
 10. Соревновательный метод.
 11. Использование словесных и сенсорных методов.
 12. Общие основы обучения движениям.
 13. Этапы обучения движениям.
 14. Первый этап обучения — ознакомление, первичное заучивание.
 15. Второй этап обучения — формирование умения.
 16. Третий этап обучения — формирование двигательного навыка.
 17. Общие положения воспитания физических качеств.
 18. Воспитание силы.
 19. Воспитание быстроты.
 20. Воспитание выносливости.
 21. Воспитание ловкости (координации движений).
 22. Воспитание гибкости.
 23. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
 24. ГТО.
- Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля
1. Физическая культура и спорт. Ценности физической культуры.
 2. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическое совершенство.
 3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием физической тренировки.
 4. Средства физической культуры и спорта.
 5. Экология и человек.
 6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
 7. Психофизиологическая характеристика труда. Работоспособность, утомление, релаксация.
 8. Принципы и методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки.
 9. общая физическая подготовка, цели и задачи.
 10. Формы самостоятельных занятий.
 11. Массовый спорт. Спорт высших достижений.
 12. История Олимпийских игр (летние, зимние – по выбору)
 13. Современное состояние вида спорта (по выбору).
 14. Правила соревнований вида спорта (по выбору).
 15. Критерии физического развития (антропометрические данные, педагогический контроль, тесты, самоконтроль).
 16. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
 17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
 18. Физическая культура в семье.
 19. Травматизм и оказание первой медицинской помощи на занятиях физ. культурой.
 20. Формы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
 21. Бег – основа здорового образа жизни.
 22. Спортивная разминка, ее значение.

23. Физическая культура и гигиена.
24. Комплекс упражнений для женщин при беременности.
25. Профилактика и применение упражнений при нарушениях осанки.
26. Методики (по выбору) закаливания организма.
27. Профилактика и методы реабилитации заболевания (по выбору).
28. Наследственность. Меры, направленные против вредных привычек.
29. Влияние средств физической культуры на умственную работоспособность.
30. Характеристика индивидуальных средств физической культуры при самостоятельных занятиях по укреплению здоровья и повышению общефизической подготовленности.
31. Современные Олимпийские игры, их роль и значение в укреплении мира и дружбы между народами, в развитии массового физкультурного движения.
32. Виды и формы оздоровительного отдыха.
33. Всемирные юношеские игры, их девиз, символика, основные виды состязаний, вошедшие в программу.
34. История возрождения Олимпийских игр.
35. Пьер Кубертен и его роль в развитии современного Олимпийского движения.
36. Социальное значение физической культуры.
37. Естественные и научные основы физического воспитания.
38. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.
39. Физическая культура в режиме труда и отдыха.
40. Производственная и утренняя гигиеническая гимнастика, ее значение.
41. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний.
42. Аутогенная тренировка.
43. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья, повышении долголетия.
44. Значение закаливания, основные виды.
45. Основные способы самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
46. Общая физическая подготовка и ее значение для учебной и трудовой деятельности.
47. Физическая культура личности как аспект общей культуры человека.
48. Виды и формы оздоровительного отдыха. Гигиенические требования к их организации и проведению.
49. Профилактика травматизма при самостоятельных формах занятий физическими упражнениями.
50. Влияние занятий физической культурой родителей на здоровье и физическое развитие их детей.
51. ГТО.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

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

1. 1. Физическая культура, спорт – наука и практика (ЭБС «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com/>
2. 2. Физическая культура, спорт в современном мире: проблемы и решения (ЭБС «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com/>

3. 3. Культура физическая и здоровье (ЭБС «Лань». –URL:
<http://e.lanbook.com/>

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Легкая атлетика: подготовительная часть занятия: Учебное пособие / Авт.-сост: Самоловова Н.В., Самоловов Н.А., Волков Л.А. – Нижневартовск: НГГУ, 2019. – 58с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/56709
2	Основная 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: https://e.lanbook.com/book/167673
3	Основная 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: https://e.lanbook.com/book/142465

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		№ п/п Наименование имущества 1. Скамья 2. Скамья гимнастическая 3. Мяч 4. Стойка для приседаний со штангой 5. Стойка для штанги 6. Мат для занятий растяжкой 7. Пояс атлетический 8. Степ-платформ Аэрофит 9. Гири

	чугунные 12кг 8 кг 10. Гриф для гантелей 11. Секундомер 12. Вешалка для одежды 13. Скамейки 14. Стул 15. Шторка для душевой 16. Коврик резиновый
Практические занятия и семинары	№ п/п Название Модель, технические характеристики 1. Атлетик жим тренажер для голени в положении сидя 2. Атлетик-тяга тренажер для мышц спины Пулемет 3. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) 4. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) 5. Гриф гнутый 6. Гриф прямой олимпийский 7. Гриф прямой олимпийский 8. Гриф прямой тренировочный 9. Гриф прямой тренировочный 10. Пирамида для гантелей 11. Супержим жим ногами универсальный 12. Тренажер для бицепса (парта) 13. Тренажер для кистей рук 14. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ 15. Тренажер для сгибателей бедра на свободных весах 16. Тренажер для спины (стоя под углом) ПС48 17. Турник 18. Турник - брусья навесной 19. Тяга универсальная (на плитках) 20. Степпер Horizon Dynamic 208 21. Велозргометр Vision E1500 Deluxe 2009 22. Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом R-1 23. Тренажер Римский стул 24. Эллиптический эргометр