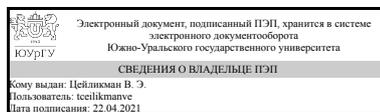


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая медико-биологическая
школа



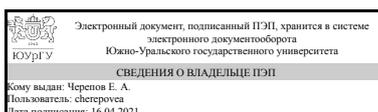
В. Э. Цейликман

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.03 Фитнес
для направления 19.03.01 Биотехнология
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат
профиль подготовки Пищевая и биотехнология
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

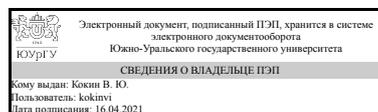
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утверждённым приказом Минобрнауки от 11.03.2015 № 193

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



Е. А. Черепов

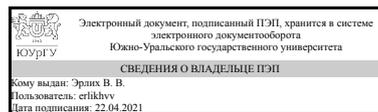
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

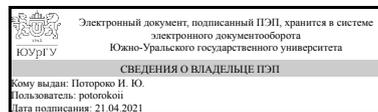
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Пищевые и биотехнологии
д.техн.н., проф.



И. Ю. Потороко

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. Изучается самостоятельно (СРС) 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 бакалавра. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной

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

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:научно-практические основы физической культуры, фитнеса и здорового образа жизни
	Уметь:выбирать средства и методы физической культуры и видов фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть:способностью использовать средства и методы физической культуры и различных видов фитнеса для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности ³

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01.01 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)	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Домашнее задание	10	2	2	2	2	2
Подготовка к зачёту	30	6	6	6	6	6
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)	156	0	156	0
2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	78	0	78	0
3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	40	0	40	0
4	Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	14	0	14	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

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 и 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 и 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
33-34	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.	4
35-37	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
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
61-62	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
63-64	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). 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).	4
65-66	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 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту).	4
68-69	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
88-90	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

91-93	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)	6
94-96	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
118-120	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) . О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе)	6
121-123	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).	6
124-126	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).	6
127-128	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов второго курса - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	4
129-131	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
132-134	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
74-76	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
77-79	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
80-82	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
83-84	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
86-87	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
98-100	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
101-103	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом,	6

		динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод).	
106-108	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
109-111	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
112-114	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.	6
115-116	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
117	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	2
137	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
138-140	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
141-143	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
144	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
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
71-73	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
85	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). Хореографическая подготовка (общая характеристика средств, пути конструирования комбинаций и музыка в аэробике.)	2
104-105	3	Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц.	4
135	3	Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц.	2
28	4	Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в аэробике и шейпинге. Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-весовые индексы, общая диагностическая карта.	2
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
67	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	2
70	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг).	2
97	4	Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств катаболической и анаболической тренировки для развития физических качеств.	2
136	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 1. Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса. Физическая культура в	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1,2 с. 5-109; ЭУМД, мет. пос. для студ. с. 5-57; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 16, с. 301-310; ЭУМД, доп. лит. 5, гл. 1, с. 5-28	2

профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра".		
Подготовка к зачёту	ЭУМД, доп. лит. 5, гл. 1, с. 5-28; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1,2 с. 5-109; ЭУМД, мет. пос. для студ. с. 5-57; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 16, с. 301-310;	6
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174	6
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, осн. лит. 3, гл. 3, с.64-68; гл. 4. с. 102-107; гл. 5, с. 113-116; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 21-29	6
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 1, с. 14-21; ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 2, с. 235-247; ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 2, с. 153-182	6
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, осн. лит. 3, гл. 3, с.64-68; гл. 4. с. 102-107; гл. 5, с. 113-116; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 21-29	6
Изучение темы 5. "Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом. Методы саморегуляции как средство восстановления и позитивного воздействия на организм и психоэмоциональное состояние занимающихся фитнесом".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 71-78	2
Изучение темы 2. "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 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	2
Изучение темы 3. "Оздоровительная аэробика как базовое направление фитнеса на занятиях физической культурой. Шейпинг в системе физического воспитания. Методика проведения занятий аэробикой и шейпингом.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 1, с. 14-21; ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 2, с. 235-247; ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 2, с. 153-182	2
Изучение темы 4. "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, осн. лит. 3, гл. 3, с.64-68; гл. 4. с. 102-107; гл. 5, с. 113-116; ЭУМД, доп. лит.	2

самостоятельных занятий аэробикой и шейпингом".	4, с. 21-29	
---	-------------	--

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Другое: Внеаудиторные интерактивные методы обучения:	Практические занятия и семинары	Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/	14
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
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 при изучении тем с 1 по 4 практического раздела (например. оказание помощи или страховки при выполнении упражнений с отягощениями)	12
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).	12
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 взаимодействуют друг с другом и проявляют свои личностные качества	34
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 какое-либо упражнение 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 средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов	1. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой направленности по мышечной зоне 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы); 2. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой направленности по мышечной зоне 2 (мышцы живота); 3. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой направленности по мышечной зоне 3 (мышцы спины и плечевого пояса); 4. Выполнить упражнения для оценки уровня физической подготовленности - бег на 100 м., 1000 м., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов	1. Составить и выполнить комплекс упражнений №1 (базовая комбинация) раздела аэробика. 2. Составить и выполнить комплекс упражнений №2 (базовая комбинация) раздела аэробика. 3. Составить и выполнить комплекс упражнений №3 (базовая комбинация) раздела аэробика. 4. Составить и выполнить комплекс упражнений №4 (базовая комбинация) раздела аэробика.
Техническая	ОК-8 способностью	Решение	1. Выполнение отдельных

<p>подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)</p>	<p>использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ).</p>	<p>элементов базовых шагов в комплексах упражнений №1, №2, №3, №4 раздела аэробика. 2. Совершенствование техники базовых шагов в комплексах №1, №2, №3, №4 раздела аэробика. 3. Выполнять элементы упражнений первого уровня (верхняя часть тела): брюшной «пресс», спина, руки, грудь и шея раздела шейпинг; 4. Выполнять элементы упражнений второго уровня (нижняя часть тела): ноги, ягодицы раздела шейпинг; 5. Выполнять упражнения первого уровня в целом (верхняя часть тела): брюшной «пресс», спина, руки, грудь и шея раздела шейпинг; 6. Выполнять упражнения второго уровня в целом (нижняя часть тела): ноги, ягодицы раздела шейпинг;</p>
<p>Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)</p>	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.Решение методико-практических задач (МПЗ). 2. Компьютерное тестирование.</p>	<p>1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными. 2.Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов). Сравнить с табличными данными. 3 Оценить свою функциональную подготовленность по результатам функциональных проб: - безнагрузочные пробы – клиностатическая, ортостатическая; - проба «лестничного марша», Гарвардский степ-тест, Летунова, индекс Рюфье; - Штанге, Генча 4. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты. 5. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации. 6. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности в фитнесе или системе физических упражнений. 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по фитнесу (шейпинг, аэробика)</p>
<p>Все разделы</p>	<p>ОК-8 способностью</p>	<p>Зачёт</p>	<p>Сумма контрольно-рейтинговых</p>

	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		мероприятий - (Решение методико-практических, теоретических и двигательных учебно-тренировочных задач (60%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (10%). С учётом бонуса.
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус-рейтинг	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
1.Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов	Решение учебно-тренировочных задач. На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ). Результат выполненной двигательной задачи показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждую выполненную задачу. 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 (аэробика, шейпинг)", и составляет в первом семестре – 24 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 24 заданий, в третьем – 13 заданий, в 4-м -11 заданий, в 5-м - 6 заданий Каждая решённая ДУТЗ оценивается в 1,875 балла. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 1-м и 2-м семестрах соответствует 45 в каждом, в 3-м семестре -24,375, в 4-м -20,625. в 5-м - 11,25 . Весовой коэффициент мероприятия – 60% Выполнение	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%

	<p>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 №№ 63 и 64 студенты выполняют те же самые нормативы, но уже с целью определения уровня их физической подготовленности на момент окончания учебного года. В начале третьего семестра студенты на занятиях №№ 65 и 66 выполняют нормативы в беге на 100 и 1000 м., в подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа. На 127 и 128 учебных занятиях в конце второго года обучения студенты сдают те же самые контрольные нормативы. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 30%</p>	
<p>1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов</p>	<p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ). Начиная с 3-го семестра студенты осваивают раздел РПД "Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг)". На каждом занятии этого раздела решается одна двигательная учебно-тренировочная задача (ДУТЗ) по выполнению специальных физических 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 "Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет в третьем семестре – 13 заданий (по 2 часа на каждое задание), в 4-м - 18 заданий, в 5-м - 8 заданий Каждая решённая ДУТЗ оценивается в 1,875 балла. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 3-м семестре соответствует 24,375, в 3-м семестре - 33,75, в 5-м - 15. Весовой коэффициент мероприятия – 60% Выполнение контрольных нормативов. В 5-м семестре на 144 учебном занятии выполняются следующие контрольные задания: Выполнить 45-ти минутную программу по аэробике с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. Выполнить 45-ти минутную программу по шейпингу с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: за</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>

	<p>выполненную программу выставляется от 1 до 15 баллов Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 30%</p>	
<p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ).</p>	<p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ). На каждом занятии раздела "Техническая подготовка в фитнесе (шейпинг, аэробика)" решается одна двигательная учебно-тренировочная задача (ДУТЗ) по выполнению 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 (шейпинг, аэробика)", и составляет в 1-м семестре – 7 заданий (по 2 часа на каждое задание), во 2-м семестре -6, в 3-м - 4, в 4-м -2, в 5-м - 1 задание. Каждая решённая ДУТЗ оценивается в 1,875 балла. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 1-м семестре соответствует 13,125, во 2-м семестре - 11,25, в 3-м - 7,5, в 4-м - 3,75, в 5-м - 1,875 балла Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
<p>1.Решение методико-практических задач (МПЗ). 2. Компьютерное тестирование.</p>	<p>Решение методико-практических задач (МПЗ). На каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ). Результат выполненной МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждую выполненную МПЗ. 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 объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет в первом семестре – 1 задание, во втором – 2 задания, в третьем – 2 задания, в 4-м - 1 задание, в 5-м - 1 задание. Каждая решённая МПЗ оценивается в 1,875 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 1-м семестре соответствует 1,875, во 2-м семестре -3,75, в 3-м - 3,75, в 4-м - 1,8755, в 5-м - 1,875 Весовой коэффициент мероприятия – 60% 2. Компьютерное тестирование. Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. 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</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальный балл - 10 Весовой коэффициент мероприятия – 10%	
Зачёт	Зачёт. Выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек). $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса).	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие 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% .	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов	1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей; 2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей; 3. Методические основы воспитания (развития) выносливости; 4. Методические основы воспитания (развития) координационных способностей; 5. Методические основы воспитания (развития) гибкости; Контрольные нормативы по ОФП.doc
1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение 45-ти минутной программы по аэробике с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. Выполнение 45-ти минутной программы по шейпингу с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. Критерии оценки СФП фитнес.docx
Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ).	1. Выполнение отдельных элементов базовых шагов в комплексах упражнений №1, №2, №3, №4 раздела аэробики. 2. Совершенствование техники базовых шагов в комплексах №1, №2, №3, №4 раздела аэробики. 3. Выполнять элементы упражнений первого уровня (верхняя часть тела): брюшной «пресс», спина, руки, грудь и шея раздела шейпинг; 4. Выполнять элементы упражнений второго уровня (нижняя часть тела): ноги, ягодицы раздела шейпинг; 5. Выполнять упражнения первого уровня в целом (верхняя часть тела): брюшной «пресс», спина, руки, грудь и шея раздела шейпинг; 6. Выполнять упражнения второго уровня в целом (нижняя часть тела): ноги, ягодицы раздела шейпинг;

	Критерии вып. технических действий - фитнес.docx
1. Решение методико-практических задач (МПЗ). 2. Компьютерное тестирование.	<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 – клиностатическая, ортостатическая; - проба «лестничного марша», Гарвардский степ-тест, Летунова, индекс Рюфье; - Штанге, Генча</p> <p>4. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты.</p> <p>5. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</p> <p>6. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по фитнесу или системе физических упражнений.</p> <p>7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по фитнесу (шейпинг, аэробика).</p> <p>ТЗ - 1 семестр.docx; ТЗ-5 семестр.docx; ТЗ-3 семестр.docx; ТЗ-2 семестр.docx; ТЗ-4 семестр.docx</p>
Зачёт	Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Решение методико-практических, теоретических и двигательных учебно-тренировочных задач (60%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (10%). С учётом бонуса.
Бонус-рейтинг	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;</p> <p>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;</p> <p>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;</p> <p>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p>

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. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная литература	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	Электронно-библиотечная система издательства Лань	ЛокальнаяСеть / Авторизованный
2	Основная литература	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	Электронно-библиотечная система издательства Лань	ЛокальнаяСеть / Авторизованный
3	Дополнительная литература	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 (Электронно-библиотечная система издательства Лань	ЛокальнаяСеть / Авторизованный
4	Основная литература	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	Электронно-библиотечная система издательства Лань	ЛокальнаяСеть / Авторизованный
5	Дополнительная литература	Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. — Великие	Электронно-библиотечная система издательства	ЛокальнаяСеть / Авторизованный

	Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151154	Лань	
--	--	------	--

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	120 (ДС)	Набор гантелей разного веса от 2,0 кг до 16 кг - 24 пары, тренажёры маятникового, ползункового типов, пневмотренажёры, блочные устройства, гимнастические скамьи, "шведские" стенки, весы медицинские, диски для штанги разного веса от 1,125 г. до 10 кг - 30 пар комплектов, консольные рамы для подтягивания и разгибания рук, тренажёр с Т-образным грифом и др. Резиновые жгуты, экспандеры, утяжелители, мячи, стэпы, вибромассажёры - 3 шт., гимнастические палки, скакалки, стерео - и видео- аппаратура, велотренажёры - 3 шт., третбан т1- шт., зеркала. Рулетки для измерения, кистевые динамометры, стойка для измерения роста. спирометр, рулетка и др. Эталонные таблицы для оценки физического развития и функциональной подготовленности
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.