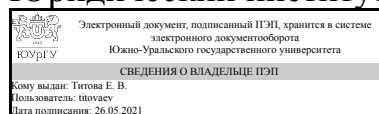


УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Юридический институт



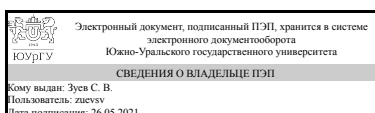
Е. В. Титова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.03 Фитнес
для специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность
уровень специалист тип программы Специалитет
специализация Административная деятельность
форма обучения очная
кафедра-разработчик Правоохранительная деятельность и национальная
безопасность

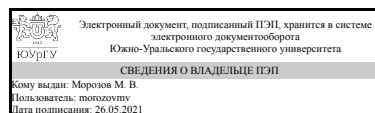
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность, утверждённым приказом Минобрнауки от 16.11.2016 № 1424

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



С. В. Зуев

Разработчик программы,
доцент



М. В. Морозов

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 экономиста. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной

физической подготовки (ППФП) экономиста. 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-6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния | Знать: 1. О влиянии оздоровительных систем физического воспитания и фитнеса на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Правила и способы планирования индивидуальных занятий фитнесом. |
| | Уметь: Выполнять индивидуально подобранные комплексы по фитнесу. |
| | Владеть: Навыками в повышении работоспособности, сохранении и укреплении здоровья средствами фитнеса |
| ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Знать: научно-практические основы физической культуры, фитнеса и здорового образа жизни |
| | Уметь: выбирать средства и методы физической культуры и фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| | Владеть: способностью использовать средства и методы физической культуры и фитнеса для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, 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 | Не предусмотрены |

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 | 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). | 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 |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| 3-4 | 2 | Тема 3. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробике, шейпинге) | 4 |
| 5 | 3 | Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (аэробикой, шейпингом). | 2 |
| 6 | 3 | Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (аэробикой, шейпингом). | 2 |
| 7 | 4 | Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом. | 2 |
| 8 | 4 | Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности экономиста. Особенности фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) экономиста. | 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. | 6 |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| | | с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №4 (базовая комбинация) раздела аэробика. | |
| 48-50 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор). | 6 |
| 52 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор). | 2 |
| 53-54 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы). | 4 |
| 55 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м. | 2 |
| 56 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Выполнить норматив в беге на 100 м., подтягивании на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине). | 2 |
| 57 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). | 2 |
| 58 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. | 2 |
| 59-61 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы). | 6 |
| 82-84 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы). | 6 |
| 85-86 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 2 (мышцы живота) | 4 |
| 87-88 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 3 (мышцы спины и плечевого пояса) | 4 |
| 89-90 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе) | 4 |
| 91 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 2 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе) | 2 |
| 92-94 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе) | 6 |
| 95-97 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе). | 6 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| 119-120 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. 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, | 4 |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| | | упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и на тренажерах. | |
| 115-117 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и на тренажерах. | 6 |
| 118 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Выполнение контрольных упражнений (шейпинг): - выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц на выбор. Выполнение контрольных упражнений (аэробика): выполнить комплекс упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная фаза). | 2 |
| 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 |
| 22-23 | 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 | 2 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| | | различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод) | |
| 102-103 | 3 | Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). Хореографическая подготовка (общая характеристика средств, пути конструирования комбинаций и музыка в аэробике.) | 4 |
| 127 | 3 | Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц | 2 |
| 28 | 4 | Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в аэробике и шейпинге. Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-весовые индексы, общая диагностическая карта | 2 |
| 51 | 4 | Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях аэробикой и шейпингом. | 2 |
| 78 | 4 | Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг). | 2 |
| 80 | 4 | Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д. | 2 |
| 81 | 4 | Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг). Методика составления индивидуальных занятий фитнесом с направленностью: -гигиенической; - общеподготовительной; - спортивной. | 2 |
| 98 | 4 | Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств катаболической и анаболической тренировки для развития физических качеств. | 2 |
| 128 | 4 | Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания в фитнесе (аэробика и шейпинг). | 2 |

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС | | |
|---|--|--------------|
| Вид работы и содержание задания | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) | Кол-во часов |
| Домашнее задание - 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 |
| 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 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 - 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 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. Изучение темы 2. "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности". | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 57-181 | 4 |
| Домашнее задание. Изучение темы 3. "Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе | ПУМД | 4 |
| Домашнее задание по теме 5 Составить план-конспект тренировочного занятия для начинающих спортсменов по - шейпингу; аэробике. | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 25-44 | 3 |
| Домашнее задание. Изучение темы 1: "Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса." | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1,2 с. 5-109; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 13, с. 266--278; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 8-43 | 4 |
| Домашнее задание. Изучение темы 5. "Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (шейпинг, аэробика). Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом". | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с.35-38 | 4 |

| | | |
|--|---|---|
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса". | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 74-77; ЭУМД, осн. лит. 5, с. 72-80 | 1 |
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности". | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 57-181 | 1 |
| Домашнее задание - 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 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 среднего», «средний», «выше среднего», «высокий», «очень высокий». | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 74-77; ЭУМД, осн. лит. 5, с. 72-80 | 3 |
| Домашнее задание по теме 3. 1. Оценить динамику общей физической подготовленности на период с 1-го по 4-й семестр. Сравнить с показателями по семестрам в «Паспорте здоровья». 2. Составить план-конспект учебного занятия (вводная, основная, подготовительная части) по избранному виду спорта или системе физических упражнений | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 40-45 | 3 |

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

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

| | | | часов |
|---|---------------------------------|--|-------|
| 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 |
| 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 |
| 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 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 |
| 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 |

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

| | |
|------------------------------|--|
| Инновационные формы обучения | Краткое описание и примеры использования в темах и разделах |
| 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". |

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-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | 1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач. 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей; 2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей; 3. Методические основы воспитания (развития) выносливости; 4. Методические основы воспитания (развития) координационных способностей; 5. Методические основы воспитания (развития) гибкости; |
| Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг). | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | 1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач. 2. Выполнение контрольных заданий по СФП | 1. Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг). Выполнение контрольных упражнений: - выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц; 2. Выполнить комплекс упражнений с отягощениями для: - мышц рук; - мышц плечевого пояса. - мышц груди. - мышц спины: - мышц живота. - мышц ног. Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика): 1. Выполнение комплекса упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная фаза). 2. Выполнение комплекса упражнений для вводной части |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | занятия аэробикой; 3. Выполнение комплекса упражнений для заключительной части занятия аэробикой 4. Выполнение комплексов упражнений с подбором музыки в - медленном темпе (с музыкальным количеством акцентов 40-60 в мин.) для заключительной части урока; - умеренном темпе (с музыкальным количеством акцентов 50-90 в мин.) для заключительной части урока; - в среднем темпе (с музыкальным количеством акцентов 90-120 в мин.) для аэробной фазы урока с низкой ударной нагрузкой; - темпе выше среднего (с музыкальным количеством акцентов 120-130 в мин.) для аэробной фазы урока танцевальной направленности; - высоком темпе (с музыкальным количеством акцентов 130-160 в мин.) для аэробной фазы урока с высокой ударной нагрузкой. |
| Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг). | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Решение двигательных учебно-тренировочных задач | 1. Техника выполнения беговых шагов; 2. Техника выполнения прыжков разной высоты; 3. Техника выполнения танцевальных шагов; 4. Техника выполнения упражнений с отягощениями на разные группы мышц; 5. Техника выполнения упражнений с различными предметами |
| Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг). | ОК-6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния | 1. Решение методико-практических задач. | 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 – киностатическая, 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 по силовым видам спорта или системе физических упражнений. 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по фитнесу (шейпинг, аэробика). |
| Все разделы | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Компьютерное тестирование | По разделам РПД №№ 1, 2, 3, 4 |
| Все разделы | ОК-6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях |
| Все разделы | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Зачёт | Все задания по разделам РПД №№ 1, 2, 3, 4 |
| Все разделы | ОК-6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния | Зачёт | Все задания по разделам РПД №№ 1, 2, 3, 4 |

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

| Вид контроля | Процедуры проведения и оценивания | Критерии оценивания |
|--------------|-----------------------------------|---------------------|
|--------------|-----------------------------------|---------------------|

| | | |
|---|---|--|
| <p>1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач. 2 Выполнение контрольных нормативов по ОФП</p> | <p>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 (шейпинг, аэробика)", и составляет за 5 семестров 70 заданий (задач). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 5 семестров- 350. Весовой коэффициент мероприятия – 60% Выполнение контрольных нормативов. Для определения исходного уровня физической подготовленности на начало учебного года на 1-м и 2-м учебном занятии в первом семестре студенты выполняют нормативы по общефизической подготовке в беге на 100 и 1000 м., прыжках с места в длину. В конце второго семестра на учебных занятиях № 55 и № 56 студенты выполняют 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. 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>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p> |
| <p>1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач. 2. Выполнение контрольных заданий по СФП</p> | <p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач (ДУТЗ). Начиная с 3-го семестра студенты осваивают раздел РПД "Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг, аэробика)". 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 за 3, 4 и 5 семестры – 39 заданий. Каждая решённая ДУТЗ</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов - 195 Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p> <p>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. 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 каждое из трёх выполненных заданий выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 30%</p> | |
| Решение двигательных учебно-тренировочных задач | <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 (шеппинг, аэробика)", и составляет за 5 семестров 20 заданий. Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 5 семестров - 100 Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |
| 1. Решение методико-практических задач. | <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</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |

| | | |
|---------------------------|---|--|
| | подготовка в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет 7 заданий Каждая решённая МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов - 35 Весовой коэффициент мероприятия – 60% | |
| 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 | Бонус-рейтинг. Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% | Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60% |
| Компьютерное тестирование | Компьютерное тестирование. Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время (СРС). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. При оценивании 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% | 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. 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП | ОФП.docx |
| 1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач. 2. Выполнение контрольных заданий по СФП | СФП.pdf |
| Решение двигательных учебно-тренировочных задач | |
| 1. Решение методико-практических задач. | |
| Зачёт | |
| Бонус | |
| Компьютерное тестирование | |

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, 2002. - 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. 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. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151154>

2. В 1. асельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130420>

3. 6. 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>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

4. 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. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151154>

5. В 1. асельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130420>

6. 6. Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М.

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование разработки | Наименование ресурса в электронной форме | Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ) |
|---|---------------------------|---|---|---|
| 1 | Основная литература | 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: https://e.lanbook.com/book/157655 | Электронно-библиотечная система издательства Лань | ЛокальнаяСеть / Авторизованный |
| 2 | Основная литература | 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: https://e.lanbook.com/book/143310 | Электронно-библиотечная система издательства Лань | ЛокальнаяСеть / Авторизованный |
| 3 | Дополнительная 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 |
| 4 | Дополнительная 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 | Электронный каталог ЮУрГУ | ЛокальнаяСеть / Авторизованный |
| 5 | Дополнительная литература | 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: https://e.lanbook.com/book/161019 | Электронно-библиотечная система издательства Лань | ЛокальнаяСеть / Авторизованный |

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 | 005 (8Э) | Велотренажер – 1 шт, гриф для штанги – 2шт, гриф для штанги 1 шт, дорожка беговая – 1 шт, комбинированный тренажер тяга сверху + к поясу – 1 шт, силовая рама – 1 шт. , скамья Скотта – 1 шт. , скамья горизонтальная – 2 шт., скамья для жима лежа – 1 шт., стойка для жима лежа и приседаний – 1 шт., скамья для пресса регулируемая – 1 шт, скамья универсальная для жима – 1 шт., стойка для ган-телей 2-х ярусная на 10 пар – 1 шт., тренажер Баттерфляй – задние дельты, свободный вес – 1 шт., тренажер для прокачки ног – 1 шт., гантели – 20 шт., диск для штанги – 24 шт., татами – 20 шт |