

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

СОГЛАСОВАНО
Руководитель образовательной
программы _____ И.О.Ф

«__» _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
(декан факультета) _____ И.О.Ф

«__» _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

«ФИТНЕС АЭРОБИКА»

Направление подготовки (специальности)
06.03.01 Биология

Профиль, специализация, магистерская программа, направленность
Биология клетки

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Нальчик, 2020

Рабочая программа дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес аэробика»

/составитель Полякова О.А. - *Нальчик: КБГУ, 2020 - 26 с.*

Рабочая программа элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес аэробика» предназначена для преподавания дисциплины по выбору *вариативной* части программы бакалавриата, студентам *очной* формы обучения по всем направлениям (специальностям) подготовки 1,2,3,4,5,6, семестр, 1,2,3 курса.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности) _____

(код и наименование направления подготовки)

утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «7» августа 2014 года № 935.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	6
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	19
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	24
<i>7.1. Основная литература</i>	<i>24</i>
<i>7.2. Дополнительная литература</i>	<i>24</i>
<i>7.3. Периодические издания.....</i>	<i>24</i>
<i>7.4. Интернет-ресурсы</i>	<i>24</i>
<i>7.5 Методические указания к лабораторным занятиям (не предусмотрено программой).</i>	<i>24</i>
<i>7.6 Методические указания к практическим (семинарским) занятиям</i>	<i>24</i>
<i>7.7 Методические указания к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы (не предусмотрено программой)</i>	<i>25</i>
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	25
9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ) В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	26

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес аэробика» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, а также использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес аэробика» является компонентом образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Реализация примерной учебной программы осуществляется на 1- 3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- базовые ценности мировой культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

Уметь:

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;

- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть:

- способность и готовность к личностному и профессиональному самосовершенствованию, саморазвитию, саморегулированию, самоорганизации, самоконтролю, к расширению границ своих профессионально – практических познаний; умением использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;

- способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании, стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства.

- приобретенными знаниями умениями и навыками в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1. Содержание элективных дисциплин по физической культуре «Фитнес-аэробика»

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Общефизическая подготовка (ОФП). Подготовка к ГТО.	Бег 100 м (с); Бег 3 км (м), 2 км (ж); Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Прыжок в длину с разбега; Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж); Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж).	Т
2	Специальная физическая подготовка по «Фитнес-аэробике»	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость средствами: «Шейпинг», Йога, «Пилатес», «Калланетик», Low body, Суставная гимнастика, Стретчинг, Бодифлекс. Тестовые задания: - Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин. - Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. - Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз) - Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).	Т
3	Танцевально-ритмические, пластические упражнения, хореографическая подготовка.	Классическая фитнес-аэробика, степ-аэробика, простейшие танцевальные виды фитнес-аэробики в стиле Латино, Zumbo.	Т
4	Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.	Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; Развитие координации,	ПЗ

		<p>музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к себе;</p> <p>Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к занятиям фитнеса, целеустремленности, инициативности);</p> <p>Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям</p>	
5	Воспитание культуры здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> – Формирование правильной осанки; – Типы фигур; – Искривление позвоночника, деформация стопы и меры профилактики; – Значение регулярных физических нагрузок; – Значение дыхательных упражнений; – Рациональное питание: основные компоненты, режим питания; – Водный баланс в режиме тренировок; – Здоровый образ жизни; – Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь. – Негативное воздействие наркотиков. – Значение сна, рациональный режим труда и отдыха. 	ДЗ

Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорта» направление «Фитнес-аэробика»

*Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет ____ зачетных единиц
(335 часов)*

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Общая трудоемкость (в часах)	64	28	64	64	64	51	335
Контактная работа в часах	64	28	64	64	64	51	335
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	64	28	64	64	64	51	335
Семинарские занятия (СЗ)							
Лабораторные работы(ЛР)							
Самостоятельная работа (в часах):							
Расчетно-графическое задание (РГЗ)							
Реферат (Р)							
Эссе (Э)							
Контрольная работа (К)							
Самостоятельное изучение разделов/тем							
Самоподготовка							
Курсовой проект (КП)							
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет	зачет		зачет	

Таблица 3. Лекционные занятия (не предусмотрено программой)

№ п/п	Тема

Таблица 4. Практические занятия

1 курс 1 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.

3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
5	Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
6	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); общей выносливости.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
8	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
9	Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки и броска.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.
10	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз). Развитие общей выносливости.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Знакомство с различными видами фитнес-аэробики. спорта. Техника безопасности на занятиях по Фитнес–аэробике. Требование к одежде и инвентарю краткий курс об истории возникновения и развития Фитнес–аэробики. Обучение техники измерения ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Стрейчинг.
13-14	Обучение музыкальному ритму. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики без смены лидирующей ноги March (4), Mambo (4). Запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. Развитие физических качеств фитнес упражнениями.
15-16	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики без смены лидирующей ноги March (4), Mambo (4). Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Бодифлекс.

17-18	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики без смены лидирующей ноги V-step (4), Cross (4) Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Калланетик».
19-21	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики без смены лидирующей ноги V-step (4), Cross (4), March (4), Mambo (4), Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
22	Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие силовых качеств упражнениями в партере.
24-26	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг».
27	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
28	Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Стретчинг.
29	Обучение базовых и альтернативных шагов аэробики: Chasse (2), Step-lift (2) (front back, side) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями в партере. Упражнения «Калланетик».
30	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Chasse (2), Step-lift (2) (front back, side) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Упражнения на гибкость по системе йога.
31	Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2), Chasse (2), Step-lift (2) (front back, side) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.
30	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
31	Совершенствование музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-kick (2), Step-curl (2), Step-plie (2), Step-lunge (2). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
32	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - сгибание и разгибание рук в упоре с колен.

1 курс 2 семестр

№ п/п	Тема
1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Упражнения «Калланетик».
2	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Упражнения «Калланетик».
3	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
4	Совершенствование базовым и альтернативным шагам аэробики: Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
5	Совершенствование изученных базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
6	Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 2 мин.; - обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - «планка» 1 мин.
7	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
8	Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
9-10	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.
11	Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
12	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
13	Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
14	Приём контрольных нормативов (ГТО)

2 курс 3 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.

2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Повторение техники безопасности на занятиях по Фитнес-аэробике. Требование к одежде и инвентарю. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники измерения ЧСС на занятии. Стрейчинг.
13-14	Изучение основ степ-аэробики. Запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.

15-16	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross. (шаги без смены лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
17-18	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
19-20	Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross, Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога
21	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
22	Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Развитие гибкости по системе йога.
24	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-plie (2), Step-lunge (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик» стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.
25	Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat, Step-plie (2), Step-lunge (2).
26	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
27	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
28	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Grape-wine (4), Repeat (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
29	Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
30	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательная гимнастика - Бодифлекс.
31	Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
32	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин;

	- подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;
--	--

2 курс 4 семестр

№ п/п	Тема
1	Ознакомление с стилем Zumba. Обучение элементам танца и под ритмичное попури из латиноамериканских, испанских и африканских танцевальных мелодий. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Упражнения на развитие гибкости.
2	Совершенствование элементов танца Zumba. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Развитие гибкости по системе йога.
3	Применение элементов Low body с целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения – Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
4	Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
5	Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Каланетик». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.
6	Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения – Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
7	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
8	Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
9	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.
10	Применение элементов Low body с целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
11	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
12-15	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
16-17	Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
18	Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов

	комплексом йоги.
19-21	Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
22	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
23-25	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
25-27	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Развитие физических качеств: общей выносливости. Развитие гибкости.
28-30	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
31	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
32	Приём зачетных нормативов (ГТО):

3 курс 5 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2-4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Сгибание и разгибание рук поре лежа на полу (кол раз). Развитие гибкости суставов ног.
5-7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие общей выносливости.
8-10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Совершенствование гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на

	<p>низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору;</p> <p>- бег на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж).</p> <p>- наклон вперед из положения стоя (см.).</p>
12	Повторение техники безопасности на занятиях по Фитнес–аэробике. Требование к одежде и инвентарю. Повторение техники контроля ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Стрейчинг.
13	Повторение основ степ-аэробики (запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
14-15	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross. (шаги без смены лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
16-17	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
18	Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross, Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
19	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Развитие гибкости по системе йога.
20-21	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-plie (2), Step-lunge (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик» стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.
22	<p>Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <p>- полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.;</p> <p>- подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз);</p> <p>- наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).</p>
23	Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat, Step-plie (2), Step-lunge (2).
24	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
25-26	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
27-28	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Grape-wine (4), Repeat (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
29	Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2),

	Кnee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
30	Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
31	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.
32	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - отжимание (кол. раз.)

3 курс 6 семестр

№ п/п	Тема
1-2	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
2-4	Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
5	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.
6	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
7-9	Применение элементов Low body с целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения – Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
10-12	Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
12-15	Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
16-18	Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
19-20	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.
21	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем ног на 90° из положения лежа (кол. раз) в течении 4 мин.
22	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.

22	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости и гибкости.
23	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км. (м), 2 км (ж). <i>Предварительный результат.</i> Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
24	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору).
25	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Таблица5 Лабораторные работы (не предусмотрено программой)

№ п/п	Тема

Таблица6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (не предусмотрены программой)

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Перечень рейтинговых контрольных нормативов (тестов) для оценки физической подготовленности студентов по физической культуре и спорту в системе текущего и рубежного контроля.

Таблица 7 Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.

№	Характеристика направленности тестов	Муж. / Жен	Оценка в баллах									
			1 курс (16-17 лет)					2-3 курс (18-24 лет)				
1.	Бег 100 м (с)		(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)	(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)
		М	15,0	14,9	14,6	14,3	13,8	15,8	15,4	15,1	14,8	13,5
		Ж	18,4	18,2	18	17,6	16,3	18,0	17,8	17,5	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	М	10,0	9,40	9,20	8,50	7,50	-	-	-	-	-
		Ж	12,3	12,10	11,50	11,20	9,50	12,10	11,50	11,35	11,15	10,30
3.	Бег 3 км (мин, сек)	М	16,0	15,3	15,10	14,40	13,10	15,00	14,30	14,00	13,30	12,30
		Ж	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	160	180	200	210	230	190	200	215	230	240
		Ж	140	150	160	170	185	150	160	170	180	195
5	Прыжок в длину с разбега (см)	М	320	340	360	380	440	320	340	380	390	430
		Ж	290	300	310	320	360	230	250	270	290	320
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	М	4	6	8	10	13	5	7	9	10	13

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	Ж	5	9	11	13	19	6	8	10	15	20
7	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	Ж	3	5	7	9	16	5	8	10	12	14
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	М	0	+4	+6	+8	+13	+0	+3	+6	+7	+13
		Ж	+3	+7	+9	+10	+16	+4	+6	+8	+11	+16
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	М	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-
		Ж	5	10	20	30	40	26	30	34	40	47
10	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	М	20	22	27	32	38	10	12	14	17	21
11	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Ж	7	10	13	17	21	8	10	33	35	37

Таблица 8 Контрольные нормативы по специально-физической подготовке «Фитнес-аэробике»

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 12	12-15	15-20	20-25	более 25
2	Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 10	10-12	12-15	15-20	более 20
3	Наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).	0	+ 6-8	+ 8-10	+ 10-15	более + 15
4	Подъем туловища из положения лежа с фиксированными	12	12-15	15-20	20-25	более 25

	ногами (кол. раз) в течении 1 мин.					
5	Подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 10	10-12	12-15	15-20	более 20
6	Сгибание и разгибание рук с упора на колени (кол. раз)	3	5	7	9	более 10
7	Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	50-60	60-80	70-80	80-90	90-100
8	Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	40-55	55-65	65-75	75-85	85-100
9	Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	7	10	12	15	20
10	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)	6	8	10	12	15
11	Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).	0	+5	+8	+12	+15
12	«Планка»	10 сек.	20 сек.	30 сек.	40 сек.	1 мин.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

- 1 рейтинг – 23 балла;
- 2 рейтинг – 23 балла;
- 3 рейтинг – 24 балла.

При подсчете баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача рубежных нормативов (тестирование).

Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4
2	Тестирование	45	15 + 15 + 15
3	Иные формы контроля (элементы активности на занятии, реферат и т.д.)	15	5 + 5 + 5
Итого:		70	23 + 23 + 24

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; - особенности выбора	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 8); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 7)

	<p>форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p> <p>Уметь:</p> <p>применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; - использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. <p>Владеть:</p> <p>навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 	
--	---	--

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013.
2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д. (1-е изд.) учебник, 2013.
3. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования- М.: Академия, 2012.
4. Серженко Е.В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.

7.2. Дополнительная литература

5. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: Учебно-методическое пособие Общее / Капка Б., Йеневайн О. - М.:Спорт, 2016. - 176 с. ISBN 978-5-906839-14-5
6. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - М.: Человек, 2014. - 148 с. ISBN 978-5-906131-33-1
7. Философия здоровья / Под ред. Ключкова Е.В. - М.: Теревинф, 2015. - 273 с.: ISBN 978-5-4212-0224-0

7.3. Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

7.4. Интернет-ресурсы

1. <http://aibolita.ru/kostno-myshechnaya-sistema/465-formirovanie-pravilnoy-osanki-glavnye-pravila.html>
2. <https://www.passion.ru/style/uroki-stilya/typy-zhenskoy-figury-75650.htm?full>
3. <https://azbyka.ru/zdorovie/skolioz-prichiny-lechenie-i-profilaktika>
4. <http://yzdorov.ru/zdorovoe-telo/znachenie-fizicheskikh-uprazhnenij-dlya-zdorovya-cheloveka/>
5. <http://www.inmoment.ru/beauty/cellulite/breath-correct1.html>
6. http://www.nedug.ru/library/диета_и_здоровое_питание/Основные-условия-рационального-питания-режима#. WawLpvNSCUk
7. <http://www.inflora.ru/fitness/fitness184.html>
8. <http://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyy-obraz-zhizni/>
9. <http://www.grandars.ru/college/medicina/vrednye-privychki.html>
10. <http://www.lo-sinyavino.ru/mol/g/ydyjx>
11. <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/42.php>

7.5 Методические указания к лабораторным занятиям (не предусмотрено программой).

7.6 Методические указания к практическим (семинарским) занятиям

Занятия по Фитнес-аэробике проводятся под музыкальное сопровождение. Этот раздел включает упражнения на развитие всех мышечных групп рук, ног, шеи, туловища. Особое внимание уделяется проработке мышечного корсета позвоночника, формированию у детей правильной осанки. Упражнения на протяжении всей партерной части

выполняются, как правило, методом «нон-стоп», то есть без интервалов отдыха, что значительно повышает плотность занятия. В случае поточно-серийного метода пауза между сериями заполняется стретчингом. Первое условие подготовленности мышц для стретчинга - повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных упражнений. Эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом состоянии. Основные упражнения выполняются сидя и лежа. Необходимо следить за спокойным дыханием и расслабленной позой. Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации из сочетания базовых движений: скрестный шаг в сторону (grape - wine); шаг ноги врозь - вместе (v - step); приставной шаг (step touch) и др. На занятии необходимо использовать сочетание статических и динамических упражнений, а также дыхательных упражнений с релаксацией, стретчингом и средствами психоэмоциональной регуляции.

Танцевально-хореографические упражнения имеют самостоятельное значение при решении конкретной двигательной задачи, а также играют вспомогательную роль как связывающие элементы в двигательной композиции, специально подготовительные или разминочные упражнения, для эстетического оформления занятия, средства для активного переключения с одного вида упражнения на другой. Таким образом, отдельные танцевально-хореографические элементы, классические элементы и их комбинация, выполняемые с красивой осанкой, изяществом и выразительностью, должны служить эффективным оздоровительно-развивающим средством танцевальной аэробики.

В качестве базовых средств развития психологической подготовки используются:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- формирование умений: регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

7.7 Методические указания к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы (не предусмотрено программой)

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы по элективным дисциплинам ФК и С требует следующее материально-техническое обеспечение:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1)
- ✓ бассейн (стандартный - крытый);
- ✓ тренажерные залы -2;
- ✓ стойки, флажки, фишки;
- ✓ скакалки;
- ✓ мячи (футбольные-30 штук);
- ✓ мячи (волейбольные- 40 штук);
- ✓ мячи (баскетбольные- 25 штук);
- ✓ коврики для СМГ – 30 штук.

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке -250-260 человек.

**9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ) В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

_____ по направлению подготовки
(специальности) (образовательная программа) _____ на
20____ - 20____ учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры _____

наименование кафедры

протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____
подпись, расшифровка подписи, дата