


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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  
 А.С. Ксенофонтов

« 30 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института ПП и ФСО  
 О.И. Михайленко

« 30 » 05 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**«ФИТНЕС АЭРОБИКА»**

Направление подготовки:

**10.03.01 Информационная безопасность**

Профиль подготовки

Организация и технология защиты информации

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик, 2023**

**Рабочая программа дисциплины** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес аэробика» /составитель Полякова О.А. - *Нальчик: КБГУ, 2023 – 35 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) 10.03.01 Информационная безопасность  
(код и наименование направления подготовки)

утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.11.2020 г. № 1427

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	20
5.1.    Оценочные материалы для текущего контроля. ....	20
5.1.1. Вопросы по темам дисциплины. ....	22
5.1.2.    Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (типовые задачи) ....	22
5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов)(не предусмотрено программой) .....	22
5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой). ....	22
5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой). ....	22
5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля. ....	22
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	26
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	28
7.1. Нормативно-законодательные акты.....	28
7.2. Основная литература .....	28
7.3. Дополнительная литература.....	28
7.4. Периодические издания .....	28
7.5. Интернет-ресурсы.....	28
7.6 Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы. ....	31
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32
9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	32
10.    ПРИЛОЖЕНИЯ .....	34

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 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**

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

**УК-7:** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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

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

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
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).	УК-7	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 <sup>0</sup> из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	УК-7	Т

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.</li> <li>- Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)</li> <li>- Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).</li> </ul>		
3	Танцевально-ритмические, пластические упражнения, хореографическая подготовка.	Классическая фитнес-аэробика, степ-аэробика, простейшие танцевальные виды фитнес-аэробики в стиле Латино, Zumbo.	УК-7	Т
4	Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.	<p>Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;</p> <p>Развитие координации, 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>	УК-7	ПЗ
5	Воспитание культуры здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование правильной осанки;</li> <li>– Типы фигур;</li> <li>– Искривление позвоночника, деформация стопы и</li> </ul>	УК-7	ДЗ

		<p>меры профилактики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Значение регулярных физических нагрузок;</li> <li>– Значение дыхательных упражнений;</li> <li>– Рациональное питание: основные компоненты, режим питания;</li> <li>– Водный баланс в режиме тренировок;</li> <li>– Здоровый образ жизни;</li> <li>– Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.</li> <li>– Негативное воздействие наркотиков.</li> <li>– Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.</li> </ul>		
--	--	--	--	--



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

*Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_\_\_ зачетных единиц  
(408 часов)*

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Общая трудоемкость (в часах)	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>408</b>
<b>Контактная работа в часах</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>200</b>
Лекции (Л)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Практические занятия (ПЗ)	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	
Семинарские занятия (СЗ)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Лабораторные работы (ЛР)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>181</b>
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Реферат (Р)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Эссе (Э)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Контрольная работа (К)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Самостоятельное изучение разделов/тем	34	25	34	25	34	29	
Самоподготовка	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Курсовой проект (КП)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Подготовка и прохождение		<b>9</b>		<b>9</b>		<b>9</b>	<b>27</b>

промежуточной аттестации							
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>	

Таблица 3. Лекционные занятия (не предусмотрено программой)

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	<p>Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 100 м (с);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);</li> <li>- 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;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя (см.).</li> </ul>
12	<p>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.</p>
13-14	<p>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.</p>
15-16	<p>Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики без смены лидирующей ноги March (4), Mambo (4). Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Бодифлекс.</p>
17-18	<p>Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики без смены лидирующей ноги V-step (4), Cross (4) Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Калланетик».</p>
19-21	<p>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.</p>
22	<p>Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.;</li> <li>- подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз);</li> <li>- наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вмести (см.).</li> </ul>
23	<p>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.</p>
24-26	<p>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».</p>
27	<p>Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.</p>
28	<p>Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Стретчинг.</p>
29	<p>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».</p>
30	<p>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.</p>

31	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Step-kick (2), Step-curl (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
32	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-kick (2), Step-curl (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
33	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.
34	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.
5-10	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.
11	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.
12	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
13-18	Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
19-23	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.
24	Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
25	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.
26	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование техники 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.
27	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
28-32	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости
33	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).
34	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); - метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

## 2 курс3 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 техники 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 техники 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 техники 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 <sup>0</sup> 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-plies (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-plies (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	Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
32	Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
33	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.
34	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 попурри 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.
3-7	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	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.
10-14	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
15	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.
16	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.
17-23	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
24-31	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): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).
34	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

### 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 низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - бег на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). - наклон вперед из положения стоя (см.).
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	Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.;</li> <li>- подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз);</li> <li>- наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).</li> </ul>
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	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.
28	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.
29	Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
30-32	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.
33	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.
34	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин;</li> <li>- подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;</li> <li>- отжимание (кол. раз.)</li> </ul>

### 3 курс 6 семестр

№ п/п	Тема
1	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
2	Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
3-4	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.
5	Применение элементов Low body с целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения – Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
6	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания (кол. раз);</li> <li>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.</li> </ul>
7	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.
8	Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
8-10	Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
11-15	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.
16	<p>Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;</li> <li>- отжимания (кол. раз);</li> <li>- подъем ног на 90<sup>0</sup> из положения лежа (кол. раз) в течении 4 мин.</li> </ul>
17-28	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км. (м), 2 км (ж). <i>Предварительный результат.</i></p> <p>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p>
29	<p>Приём зачетных нормативов (ГТО):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 100 м (с);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);</li> <li>- 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).</li> </ul>
30	<p>Приём зачетных нормативов (ГТО):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).</li> <li>- бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</li> </ul>

***Таблица5 Лабораторные работы (не предусмотрено программой)***

***Таблица6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (не предусмотрены программой)***

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

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются *текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация*.

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорта «Фитнес-аэробика». Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

**Таблица 7 Текущий контроль успеваемости 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

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

### **5.1.1. Вопросы по темам дисциплины.**

1. Формирование правильной осанки (составления комплекса упражнений);
2. Типы фигур. Определить свой тип фигуры. Как подбирать физические упражнения;
3. Искривление позвоночника, деформация стопы и меры профилактики;
4. Значение регулярных физических нагрузок;
5. Значение дыхательных упражнений;
6. Рациональное питание: основные компоненты, режим питания;
7. Водный баланс в режиме тренировок;
8. Здоровый образ жизни;
9. Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.
10. Негативное воздействие наркотиков.
11. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.

### **5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (типовые задачи).**

Перечень типовых задач для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой практических занятий по дисциплине элективный дисциплина по ФК и С «Фитнес Аэробика».

#### Примерные темы рефератов по дисциплине

1. Аэробика как средство физического воспитания.
2. Место физической культуры и спорта в жизни современного общества.
3. Гигиенические требования к местам проведения занятий по фитнес-аэробике.
4. Методика развития физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила) на занятиях фитнес-аэробикой.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Методика проведения занятий при нарушении осанки.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Профилактика травматизма при занятиях фитнес-аэробикой.
9. Значение закаливания для здоровья и методические требования к его организации.
10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.

### **5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов)(не предусмотрено программой)**

### **5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой).**

### **5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой).**

## **5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.**

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится **три таких контрольных мероприятия по графику.**

В качестве форм рубежного контроля можно использовать тестирование 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 (контролируемые компетенции УК-7).

**Таблица 8 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 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.)
1.	Бег 100 м (с)											
		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	М	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-



	<b>положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)</b>	<b>Ж</b>	5	10	20	30	40	26	30	34	40	47
<b>10</b>	<b>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</b>	<b>М</b>	20	22	27	32	38	10	12	14	17	21
<b>11</b>	<b>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</b>	<b>Ж</b>	7	10	13	17	21	8	10	33	35	37

## 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 направления.

Критерием оценки уровня сформированности компетенции в рамках учебной дисциплины элективные дисциплины по ФК и С «Фитнес аэробика» является зачет. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из следующих составляющих (см. приложение 2).

**Целью промежуточных аттестаций** по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

*Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
<b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> 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 форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);  – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)
	<b>Уметь:</b> 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;	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);  – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></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"> <li>- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);</li> <li>– типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)</li> </ul>

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Нормативно-законодательные акты

1. Гражданский кодекс РФ: [электронный ресурс]// Доступ из справочной системы «Гарант». <http://www.garantexpress.ru>.
2. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 320 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Управление государственными финансами и регулирование финансовых рынков». - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Консультант Плюс: URL: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
3. Федеральный закон от 22.04.1996 №39-ФЗ (ред. от 28.12.2013) «О рынке ценных бумаг». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Консультант Плюс: URL: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

### 7.2. Основная литература

4. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013.
5. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д. (1-е изд.) учебник, 2013.
6. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования- М.: Академия, 2012.
7. 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.

### 7.3. Дополнительная литература

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

### 7.4. 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

### 7.5. Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Спортивная электронная библиотека – спортивное чтение. URL: <http://sportfiction.ru/>
3. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>
4. <http://aibolita.ru/kostno-myshechnaya-sistema/465-formirovanie-pravilnoy-osanki-glavnye-pravila.html>
5. <https://www.passion.ru/style/uroki-stilya/typy-zhenskoy-figury-75650.htm?full>
6. <https://azbyka.ru/zdorovie/skolioz-prichiny-lechenie-i-profilaktika>
7. <http://yzdorov.ru/zdorovoe-telo/znachenie-fizicheskikh-uprazhnenij-dlya-zdorovya-cheloveka/>
8. <http://www.inmoment.ru/beauty/cellulite/breath-correct1.html>
9. [http://www.nedug.ru/library/диета\\_и\\_здоровое\\_питание/Основные-условия-рационального-питания-режима#.WawLpvNSCUk](http://www.nedug.ru/library/диета_и_здоровое_питание/Основные-условия-рационального-питания-режима#.WawLpvNSCUk)

10. <http://www.inflora.ru/fitness/fitness184.html>
11. <http://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/>
12. <http://www.grandars.ru/college/medicina/vrednye-privychki.html>
13. <http://www.lo-sinyavino.ru/mo/gy/ydyjx>
14. <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/42.php>
15. Полнотекстовая база данных ScienceDirect: URL: <http://www.sciencedirect.com>.
16. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Условия доступа
1.	<b>«Web of Science» (WOS)</b>	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около <b>12,5 тыс.</b> журналов	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ
2.	<b>Sciverse Scopus</b> издательства «Эльзевир. Наука и технологии»	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов конференций	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	<b>Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)</b>	Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Полный доступ

4.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
6.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ
7.	ЭБС «IPRbooks»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

		различным областям знаний.		
9.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
10.	ЭБС КБГУ	(электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	Полный доступ

*7.6 Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы.*

***Методические указания к практическим 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.

*Методические рекомендации по организации самостоятельной работы (не предусмотрено программой)*

*Методические рекомендации по написанию реферата (не предусмотрено программой)*

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

- ✓ стадион (110х90м);
- ✓ спортивный зал;
- ✓ скакалки;
- ✓ гимнастические коврики – 30 штук;
- ✓ гимнастические скамейки.

## **9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с нарушениями зрения;
  - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
  - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
  - на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
  - зачет/экзамен проводится в письменной форме;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).



- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## 10. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес аэробика»  
подготовки 31.05.01 Лечебное дело; Профиль Врач-лечебник на \_\_\_\_\_ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры экономики и финансов протокол № \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

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. 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