

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

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ **Г.А. Эфендиева**

Директор института  
\_\_\_\_\_ **О.И. Михайленко**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И**  
**СПОРТУ»**

**Аэробика**

Специальность  
**38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

Специализация  
**«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»**

Квалификация выпускника  
**Экономист**

Форма обучения  
**Очно-заочная**

Нальчик 2024

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Аэробика) // составитель О.А. Полякова – *Нальчик: КБГУ, 2024 – 33 с.*

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов *очно-заочной* формы обучения по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности», 1,2,3,4,5,6 семестра, 1,2,3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 14.04.2021 г. № 293 (Зарегистрировано в Минюсте России 24.05.2021 г. № 63581).

## 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 .....	5
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	19
5.1. <i>Оценочные материалы для текущего контроля.</i> .....	19
5.1.1. <i>Вопросы по темам дисциплины.</i> .....	21
5.1.2. <i>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося ( типовые задачи).</i> .....	21
5.1.3. <i>Оценочные материалы для выполнения рефератов)(не предусмотрено программой)</i> .....	21
5.1.4. <i>Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой).</i> .....	2121
5.1.5. <i>Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой).</i> .....	21
5.2. <i>Оценочные материалы для рубежного контроля.</i> .....	21
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	2525
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	28
7.1. <i>Нормативно-законодательные акты</i> .....	28
7.2. <i>Основная литература</i> .....	28
7.3. <i>Дополнительная литература</i> .....	28
7.4. <i>Периодические издания</i> .....	28
7.5. <i>Интернет-ресурсы</i> .....	28
7.6 <i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы.</i> .....	2929
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3030
8.1. <i>Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</i> .....	Ошибка! Закладка не определена.31
9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ).....	Ошибка! Закладка не определена.3

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

*Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «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:

- Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- 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.
- Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- 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.
- Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
- Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (аэробика) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) ОПОП ВО по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина направлена на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность:

### **Код и наименование компетенции выпускника**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Код и наименование индикаторов достижения компетенции выпускника**

УК-7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

**Знать:**

- особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.
- содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.

**Уметь:**

- 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;
- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений по аэробике;
- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, упражнения ката из каратэ.

**Владеть:**

- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.3. Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

**Знать:**

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

**Уметь:**

- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности.

**Владеть:**

- приемами техники каратэ и дыхательной гимнастику для психологической разгрузки и повышения работоспособности.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины, перечень средств и контролируемых компетенций

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Общепфизическая 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	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	Т

		прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж).		
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.).	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	Т
3	Танцевально-ритмические, пластические упражнения, хореографическая подготовка.	Классическая фитнес-аэробика, степ-аэробика, простейшие танцевальные виды фитнес-аэробики в стиле Латино, Zumbo.	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	Т
4	Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.	Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; Развитие координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к себе; Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к занятиям фитнеса, целеустремленности,	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	ПЗ

		инициативности); Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям		
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 меры профилактики;</li> <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>	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	ДЗ

#### 4.2. Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорта» направление «Аэробика»

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 404 академических часа

Виды работы	Трудоёмкость, часы						Всего, часы
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>404</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>104</b>
<i>Лекции (Л)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>104</i>
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>246</b>
<i>Расчетно-графическое задание (РГЗ)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат (Р)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Эссе (Э)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Подготовка к контрольной работе (К)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Самостоятельное изучение разделов</i>	<i>41</i>	<i>41</i>	<i>41</i>	<i>41</i>	<i>41</i>	<i>41</i>	<i>246</i>
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>54</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

#### 4.3. Лекционные занятия

*Не предусмотрены программой*

#### 4.4. Практические занятия

Таблица 3. 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 техники 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 техники 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	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.
19-25	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.
26	Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения – Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
27	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.
28-30	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.
31	Совершенствование технике 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.
32-34	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

35	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).
36	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 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-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.
17-24	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
25-32	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).
33	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	<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>- бег на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж).</li> <li>- наклон вперед из положения стоя (см.).</li> </ul>
12	<p>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.</p>
13	<p>Повторение основ степ-аэробики (запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.</p>
14-15	<p>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.</p>
16-17	<p>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.</p>
18	<p>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.</p>
19	<p>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.</p>
20-21	<p>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.</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 вместе (см.).</li> </ul>
23	<p>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).</p>
24	<p>Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Бодифлекс.</p>
25-26	<p>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.</p>
27-28	<p>Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Grape-wine (4), Repeat (шаги со сменой лидирующей ноги).</p>



	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	Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
31-32	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: - 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	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: - 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	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.
9-10	Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения – Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.
11-20	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 $90^0$ из положения лежа (кол. раз) в течении 4 мин.
22-32	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).
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); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

#### ***4.5. Лабораторные работы***

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 «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 <sup>0</sup> 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.

### **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 курсы (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) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	М	4	6	8	10	13	5	7	9	10	13
		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
		М	0	+4	+6	+8	+13	+0	+3	+6	+7	+13
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ж	+3	+7	+9	+10	+16	+4	+6	+8	+11	+16

<b>9</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)</b>	<b>М</b>	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-
		<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

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации - зачета (до 25 баллов).

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 компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (аэробика) в 2,4,6 семестрах является зачет.

### *Организация текущего контроля успеваемости студентов*

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; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

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

Наименование компетенции	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
<b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>УК-7.2</b> – Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом	<b>Знать:</b> - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. - содержание	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые

социальной и профессиональной деятельности	физиологических особенностей организма.	<p>производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений по аэробике;</li> <li>- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, упражнения ката из каратэ.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></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>	тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8).
	<b>УК-7.3</b> – Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);</li> <li>– типовые тестовые задания на</li> </ul>

		здоровья и психофизической работоспособности. <b>Уметь:</b> - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> - приемами техники каратэ и дыхательной гимнастики для психологической разгрузки и повышения работоспособности.	зачет (раздел 5, таблица 8).
--	--	--	------------------------------

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить способность использовать в профессиональной деятельности, в том числе в повседневной жизни, сформированные компетенции в рамках учебной дисциплины элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Аэробика» – УК-7.

## 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 / Капка 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

- профессиональные базы данных:
- 1. База данных Science Index (РИНЦ). – URL: <http://elibrary.ru>
- 2. Национальная электронная библиотека РГБ (имеется режим для людей с нарушением зрения (для слепых и слабовидящих)). – URL: <https://нэб.рф>
- 3. ЭБС «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com/>
- 4. ЭБС «IPRbooks». – URL: <http://iprbookshop.ru/>
- 5. Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье. – URL: <http://polpred.com>
- 6. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. – URL: <http://www.prilib.ru>
- информационные справочные системы:
- 1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – URL: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
- 2. Портал ГАРАНТ.РУ. – URL: <https://www.garant.ru>

3. Портал КОНСУЛЬТАНТПЛЮС СТУДЕНТУ И ПРЕПОДАВАТЕЛЮ. – URL: [www.consultant.ru/edu/](http://www.consultant.ru/edu/)
4. Портал ГАРАНТ-ОБРАЗОВАНИЕ. – URL: <https://edu.garant.ru>
- *иные интернет-источники:*
1. Научная электронная библиотека «Киберленинка»: <https://cyberleninka.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
3. Спортивная электронная библиотека – спортивное чтение. URL: <http://sportfiction.ru/>
4. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>
5. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник - [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
6. Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru>
7. Министерство спорта Кабардино-Балкарии - <http://минспорткбр.рф>
8. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>
11. <http://aibolita.ru/kostno-myshechnaya-sistema/465-formirovanie-pravilnoy-osanki-glavnye-pravila.html>
12. <https://www.passion.ru/style/uroki-stilya/typy-zhenskoy-figury-75650.htm?full>
13. <https://azbyka.ru/zdorovie/skolioz-prichiny-lechenie-i-profilaktika>
14. <http://yzdorov.ru/zdorovoe-telo/znachenie-fizicheskikh-uprazhnenij-dlya-zdorovya-cheloveka/>
15. <http://www.inmoment.ru/beauty/cellulite/breath-correct1.html>
16. [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)
17. <http://www.inflora.ru/fitness/fitness184.html>
18. <http://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyy-obraz-zhizni/>
19. <http://www.grandars.ru/college/medicina/vrednye-privychki.html>
20. <http://www.lo-sinyavino.ru/mo/gy/ydyjx>
21. <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/42.php>
22. Полнотекстовая база данных ScienceDirect: URL: <http://www.sciencedirect.com>.

#### *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.

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

Реализация рабочей программы элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Аэробика» включает в себя следующее материально-техническое обеспечение:

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

Для проведения занятий имеется необходимый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

• *лицензионное программное обеспечение:*

- лицензия на офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный;
- лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ);
- права на программное обеспечение для работы с PDF-документами ABBYY FineReader 15 Business;

• *свободно распространяемые программы:*

- программа-архиватор 7Z;
- программа для чтения PDF-файлов Adobe Acrobat Reader;
- интернет-браузеры Mozilla Firefox, Yandex;

• *информационные справочные системы:*

- «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru>

– «Гарант» (в свободном доступе). – URL: <http://www.garant.ru>

## 8.2. 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 невидимого 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.

### *Материально-техническое обеспечение дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья*

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория для самостоятельной работы и коллективного пользования специальными техническими средствами для	Комплект учебной мебели: - столы и стулья для обучающихся (3 комплекта); - стол для инвалидов-колясочников (1 шт.); - компьютер с подключением к сети и программным обеспечением (3 шт.);	Продукты MICROSOFT (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription) № V 2123829. Kaspersky Endpoint Security

<p>обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в КБГУ, аудитория № 145 (Главный корпус КБГУ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальная клавиатура (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш) (1 шт.);</li> <li>- принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля VP Columbia (1 шт.);</li> <li>- портативный тактильный дисплей Брайля «Focus 14 Blue» (совместимый с планшетными устройствами, смартфонами и ПК) (1 шт.);</li> <li>- бумага для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля, совместимого с принтером VP Columbia;</li> <li>- видеоувеличитель портативный HV-MVC, диагональ экрана – 3,5 дюйма (4 шт.);</li> <li>- сканирующая и читающая машина SARA-CE (1 шт.);</li> <li>- джойстик компьютерный адаптированный, беспроводной (3 шт.);</li> <li>- беспроводная Bluetooth гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Trekz Titanium» (1 шт.);</li> <li>- проводная гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Sportz Titanium» (2 шт.);</li> <li>- проводная гарнитура Defender (1 шт.);</li> <li>- персональный коммуникатор EN-101 (5 шт.);</li> <li>- специальные клавиатуры (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш);</li> <li>- клавиатура адаптированная с крупными кнопками + пластиковая накладка, разделяющая клавиши, Беспроводная Clevy Keyboard + Clevy Cove (3 шт.);</li> <li>- джойстик компьютерный Joystick SimplyWorks беспроводной (3 шт.);</li> <li>- ноутбук + приставка для ай-трекинга к ноутбуку PCEye Mini (1 шт)</li> </ul>	<p>Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-50836-287-197.</p> <p>Программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующее речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера: Майкрософт Диктейт: <a href="https://dictate.ms/">https://dictate.ms/</a>, Subtitle Edit, («Сурдофон» (бесплатные).</p> <p>Программа не визуального доступа к информации на экране компьютера JAWS for Windows (бесплатная).</p> <p>Программа для чтения вслух текстовых файлов (Tiger Software Suit (TSS)) (номер лицензии 5028132082173733).</p> <p>Программа экранного доступа с синтезом речи для слепых и слабовидящих (NVDA) (бесплатная)</p>
---	---	---



**9. Лист изменений (дополнений)**  
 в рабочей программе дисциплины (модуля)  
 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Аэробика) по специальности  
 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Экономико-правовое обеспечение  
 экономической безопасности»  
 на 2024 - 2025 учебный год

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

*Обсуждена и рекомендована на заседании УМС ИПП и ФСО*

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*Директор института* \_\_\_\_\_ / *О.И Михайленко* /

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.