ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 1ea208e57bd5c15d3d0fdd330db1ae60
Владелец: Соколов Максим Александрович
Действителен: с 06.08.2026 по 30.10.2027

УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом
Высшей школы дизайна
Протокол № 5
от «15» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Аэробика

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –

программы *бакалавриата*

по направлению подготовки: *54.03.01 «Дизайн»*
направленность (профиль): Графический дизайн
Квалификация: *бакалавр*

Год начала подготовки: 2025

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
директор	***к.т.н. Доронкина И.Г.***
старший преподаватель	***Давыдова В.В.***

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Директор Высшей школы дизайна	***к.ф.н, профессор Бастрыкина Т.С.***

1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б.1В.ДВ «Элективные дисциплины (модули)» Блока 1 «Дисциплины» подготовки студентов по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура и спорт.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в части индикаторов достижения компетенции УК-7.1. поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК-7.2. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения; УК-7.3. соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следующие: - укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение физического развития; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни; овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания; обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; обучение способам самоконтроля при физических нагрузках различного характера; соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения 1 курс 1 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 54 часа;1 курс 2 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 54 часа; 2 курс 3 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 34 часа, самостоятельная работа обучающихся 16 часов; 2 курс 4 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 34 часа, самостоятельная работа обучающихся 16 часов; 3 курс 5 семестр 34 часа, 3 курс 6 семестр 34 часа; 4 курс 7 семестр 32 часа. Преподавание дисциплины ведется на 1,2,3,4 курсе продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 34 часа, 4 семестр 34 часа, 5 семестр 34 часа, 6 семестр 34 часа, 7 семестр 32 часа); групповые и индивидуальные консультации (3 семестре 2 часа, 4 семестр 2 часа, 5 семестр 2 часа, 6 семестр 2 часа, 7 семестр 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очной формы обучения: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов в 3,4,5,6,7 семестре (для студентов, освобожденных от занятий физической культурой в форме тестирования).

© РГУТиС

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии деловых коммуникаций в профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции (индикатора компетенции)	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
1.	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в части индикаторов достижения компетенции:
2.	УК-7.1.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
3.	УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
4.	УК-7.3.	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б.1В.ДВ «Элективные дисциплины (модули)» Блока 1 «Дисциплины» подготовки студентов по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура и спорт.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего		Семестры					
			1	2	3	4	5	6	7
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	328	54	54	54	54	38	38	36
	в том числе:								
1.1	Занятия лекционного типа								
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:								

© РГУТиС

	Семинары								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия	276	54	54	34	34	34	34	32
1.3	**Консультации**	10			2	2	2	2	2
1.4.	**Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)**	**10**			2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет
2	**Самостоятельная работа обучающихся**	32			16	16			
3	**Общая трудоемкость час**	328	54	54	54	54	38	38	36
	з.е.								

© РГУТиС

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	1курс 1семестр						
Обучение базовым шагам и их модификациям	Шаг(march): шаги, их соединения и модификации	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Бег (jog): шаги, их соединения и модификации	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Скип (skip): шаги, их соединения и модификации	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Колено (knee up): шаги, их соединения и модификации	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Выпад (launch): шаги, их соединения и модификации	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Max (kick): шаги, их соединения и модификации	4	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	Прыжок (jumpin'jack): шаги, их соединения и модификации	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
Комплексы ОРУ, направленные на формирование базы движений	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Упражнения для мышц шеи, туловища и ног. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Упражнения в смешанных упорах. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений. Вторая контрольная точка	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Упражнения в и.п. сидя и лёжа. Разучивание	4	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	зачётной комбинации шагов и соединений						
	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование зачетной комбинации шагов и соединений. Третья контрольная точка	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Сдача контрольных нормативов и зачетной комбинации шагов и соединений. Четвертая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	1курс 2семестр						

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений	Комплексы ОРУ, направленные на развитие координационных способностей	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие силы . Первая контрольная точка.	3	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие выносливости	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие силовой выносливости	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие скоростной выносливости	3	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости. Вторая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие прыжковой выносливости	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие кардио-респираторной выносливости	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений .	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на формирование правильной осанки. Разучивание зачётной	3	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	комбинации шагов и соединений						
	Комплексы ОРУ, направленные на укрепление кардио-респираторной системы. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений. Третья контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на профилактику плоскостопия. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётной комбинации шагов и соединений	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётной комбинации шагов и соединений	3	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	Совершенствование зачётной комбинации шагов и соединений	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетной комбинации шагов и соединений. Четвертая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	2курс 3семестр						
Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей	3	Учебно-тренировочные занятия			16	Отработка комплексов упражнений для совершен
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на	3	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
качеств и формирование базы движений	совершенствование силы .						ствования физических качеств
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование выносливости	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости. Первая контрольная точка.	3	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование скоростной выносливости	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование скоростно-силовой выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на	2	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	совершенствование прыжковой выносливости. Вторая контрольная точка.		Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование кардио-респираторной выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание зачётного комплекса ОРУ. Третья контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Разучивание зачётного комплекса ОРУ	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ. Четвертая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
	2курс 4семестр						
Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и базы движений	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование кардио-респираторной выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия			16	Отработка комплексов упражнений для совершенствования
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие чувства темпа и ритма	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии. Первая контрольная точка	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами современных	4	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	танцев						физических качеств
	Комплексы ОРУ с элементами акробатики Вторая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами построений и перестроений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на формирование гимнастического стиля выполнения движений. Третья контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами йоги	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетного	2	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	комплекса ОРУ. Четвертая контрольная точка		Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
	3курс 5семестр						
Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и базы	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовых способностей. Первая контрольная точка	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на	4	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
движений	совершенствование силовой выносливости						
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами йоги	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии. Вторая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами современных танцев	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Третья контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Сдача контрольных нормативов и зачетного	2	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	комплекса ОРУ. Четвертая контрольная точка.		Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
	3курс 6семестр						
Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и базы движений	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей	6	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовых способностей. Первая контрольная точка	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на	6	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	совершенствование гибкости						
	Комплексы ОРУ с элементами йоги	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии. Вторая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами современных танцев	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Третья контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ. Четвертая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
4курс 7семестр							
Комплексы ОРУ,	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных	4	Учебно-тренировочные занятия				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
направленные на совершенствование основных физических качеств и базы движений	способностей						
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовых способностей. Первая контрольная точка	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами йоги	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии. Вторая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами современных танцев	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Третья контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				

© РГУТиС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ. Четвертая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			

© РГУТиС

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для студентов очной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Обучение базовым шагам и их модификациям. Комплексы ОРУ, направленные на формирование базы движений	**Основная литература** 1. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2232488 . – Режим доступа: по подписке. 2. Жигарева, О. Г., Оздоровительная аэробика : учебное пособие / О. Г. Жигарева, З. Х. Низаметдинова, Й. . Полишкене, О. О. Николаева. — Москва : КноРус, 2026. — 133 с. — ISBN 978-5-406-15308-6. — URL: https://book.ru/book/960424 . — Текст : электронный. 3.Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. Ред. В.М. Миронова. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 335с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=442700 4.Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2023. - 35 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150512 . 5.Акробатические упражнения как компонент соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие/ Г.Р. Айзатуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова. М.: Спорт, 2023. – 176с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=430714 6.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум): в 3-х томах. Том 2/ сост. О.В. Резенькова, Н.Н. Троценко, И.Р. Тарасенко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. -143с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=439541 **Дополнительная литература** 1.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331 2.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа:
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений	
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений (16 часов)	
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений (16 часов)	
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных	

	физических качеств и формирование базы движений	https://znanium.ru/read?id=361109 3.Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511 4.Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 335 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2139303 . – Режим доступа: по подписке. 5.Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1759762 . – Режим доступа: по подписке. 6.Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?pid=418638 7.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/927378 . – Режим доступа: по подписке. 8.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке. 9.Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреенко Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015 Режим доступа https://znanium.ru/catalog/document?pid=615114
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений	
4 курс 7 семестр		
7	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и базы движений	

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компе	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины,	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся

				должен:		
	-тенции		обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	знать	уметь	владеть
1	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	УК-7.1.	поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Все разделы	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;	разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения;	методиками физического самосовершенствования и самовоспитания;
	УК-7.2.	планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	Все разделы	основы физической культуры и здорового образа жизни;	правильно использовать методы саморазвития и самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости);	навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;
	УК-7.3.	соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Все разделы	принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилакти	применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека	приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у

				ке и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека		занимающихся физической культурой

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для студентов очной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; Владеть: методиками физического самосовершенствования и самовоспитания; Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни;	Сдача нормативов	Студент знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; Владеет методиками физического самосовершенствования и самовоспитания; Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни;	УК-7.1. УК-7.2.

Уметь: правильно использовать методы саморазвития и Самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); Владеть: навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики; Знать: принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека Уметь: применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека Владеть: приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой		Умеет правильно использовать методы саморазвития и самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); Продемонстрировал владение навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики; Студент знает принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека Умеет применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека Владеет приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой	УК-7.3.

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении

текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам в ФГБОУ ВО «РГУТИС».

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Для студентов очной формы обучения

Средства оценивания -сдача нормативов.

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов, направленных на развитие гибкости

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Четвертая «контрольная точка» 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 3 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие выносливости

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы

Четвертая «контрольная точка» 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 4 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов, направленных на развитие координационных способностей

Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений,

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы

3 курс 5 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

3 курс 6 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

4 курс 7 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении
Для студентов очной формы обучения

1 курс 1 семестр

сдача нормативов, направленных на развитие выносливости
сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости
сдача нормативов, направленных на развитие силы
сдача зачетной комбинации шагов и соединений

1 курс 2 семестр

сдача нормативов , направленных на развитие координационных способностей
сдача зачетной комбинации шагов и соединений ,
сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости
сдача нормативов, направленных на развитие силы

2 курс 3 семестр

сдача нормативов, направленных на развитие выносливости
сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости
сдача нормативов, направленных на развитие силы
сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 4 семестр

сдача нормативов , направленных на развитие координационных способностей
сдача зачетной комбинации шагов и соединений ,
сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости
сдача нормативов, направленных на развитие силы

3 курс 5 семестр

сдача зачетной комбинации шагов и соединений
сдача нормативов, направленных на развитие силы
сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

3 курс 6 семестр

сдача зачетной комбинации шагов и соединений
сдача нормативов, направленных на развитие силы
сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

4 курс 7 семестр

сдача зачетной комбинации шагов и соединений
сдача нормативов, направленных на развитие силы
сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
Для студентов очной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
Базовые шаги и их модификации	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений – 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук – 10 баллов
	сдача нормативов, , направленных на развитие силы мышц брюшного пресса	сдача нормативов, , направленных на развитие силы мышц брюшного пресса – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног – 10 баллов
1 курс 2 семестр		
Формирование базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений – 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие гибкости	сдача нормативов, направленных на развитие гибкости – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости – 10 баллов
2 курс 3 семестр		
Развитие основных физических качеств и формирование базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений -15 баллов

	сдача нормативов, направленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости -10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие выносливости - 10 баллов
2 кур 4 семестр		
Совершенствование основных физических качеств и базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений - 15 баллов
	сдача нормативов,, направленных на развитие координационных способностей	сдача нормативов, направленных на развитие координационных способностей – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости - 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
3 курс 5 семестр		
Совершенствование основных физических качеств и базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений- 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
	направленных на развитие гибкости	направленных на развитие гибкости - 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости - 10 баллов
3 курс 6 семестр		
Совершенствование основных физических качеств и базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений- 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
	направленных на развитие гибкости	направленных на развитие гибкости - 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости - 10

	силовой выносливости	баллов
4 курс 7 семестр		
Совершенствование основных физических качеств и базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений- 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
	направленных на развитие гибкости	направленных на развитие гибкости - 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости - 10 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов очной формы обучения

Сдача нормативов

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов, направленных на развитие гибкости

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Четвертая «контрольная точка» 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 3 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие выносливости

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы

Четвертая «контрольная точка» 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 4 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов, направленных на развитие координационных способностей

Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений,

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы

3 курс 5 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

3 курс 6 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

4 курс 7 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	 15.7 190	 16.0 180	 17.0 170	 17.9 160	 18.7 150	 13.2 250	 13.8 240	 14.0 230	 14.3 223	 14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	 60	 50	 40	 30	 20	 15	 12	 9	 7	 5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,) - бег 1 км. (мин, сек.)	 2.15	 2.30	 2.45	 2.55	 3.00	 4.00	 4.15	 4.35	 4.55	 5.00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

	прямыми ногами на гимнастической статье										

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) – сдача нормативов (для студентов очной формы обучения)

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Практическое занятие

Практические занятия для студентов очной формы обучения проводятся с 1 по 4курс (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 34 часа, 4 семестр 34 часа, 5 семестр 34 часа, 6 семестр 34 часа, 7 семестр 3 часа) продолжительностью 18 недель в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального

физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития.

Практические занятия проводятся в спортивных залах.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. **Развитие способностей по общей выносливости** – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

- Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.
- Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).
- Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.
- Игровой метод.

- Метод динамических усилий.

Критерием степени развития скоростных способностей у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Критерии степени развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

-выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;

-прыжок в длину с места;

-выпрыгивание вверх из основной стойки.

Практическое занятие №1

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Шаг(march): шаги, их соединения и модификации

Практическое занятие №2

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Бег (jog): шаги, их соединения и модификации

Практическое занятие №3

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Скип (skip): шаги, их соединения и модификации

Практическое занятие №4

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Колено (knee up): шаги, их соединения и модификации

Практическое занятие №5

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Выпад (launch): шаги, их соединения и модификации

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Max (kick): шаги, их соединения и модификации

Практическое занятие № 7

1. Учебная группа: девушки
2. Место проведения занятия: спортивный зал
3. Продолжительность занятия – 4 часа.
4. Основные задачи:
   1.Обучение Прыжок (jumpin'jack): шаги, их соединения и модификации

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений

Практическое занятие № 9

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Упражнения для мышц шеи, туловища и ног. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений

Практическое занятие № 10

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Упражнения в смешанных упорах. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений

Практическое занятие № 11

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Упражнения в и.п. сидя и лёжа. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений

Практическое занятие № 12

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1.Обучение Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений

Практическое занятие № 13

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1.Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование зачетной комбинации шагов и соединений

Практическое занятие № 14

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа.
Основные задачи:
1. Сдача контрольных нормативов и зачетной комбинации шагов и соединений

1 курс 2 семестр

Практическое занятие № 15

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи:
1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие координационных способностей

Практическое занятие № 16

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости

Практическое занятие № 17

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие силы

Практическое занятие № 18

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие выносливости

Практическое занятие № 19

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие силовой выносливости

Практическое занятие № 20

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие скоростной выносливости

Практическое занятие № 21

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости

Практическое занятие № 22

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие прыжковой выносливости

Практическое занятие № 23

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие кардио-респираторной выносливости

Практическое занятие № 24

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 1 час
Основные задачи;
1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений

Практическое занятие № 25

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на формирование правильной осанки. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений

Практическое занятие № 26

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на укрепление кардио-респираторной системы. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений.

Практическое занятие № 27

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на профилактику плоскостопия. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений

Практическое занятие № 28-29

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 6 часов
Основные задачи;
1. Совершенствование зачётной комбинации шагов и соединений

Практическое занятие № 30-31

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 7 часов
Основные задачи;
1.. Совершенствование зачётной комбинации шагов и соединений. Сдача нормативов

2 курс 3 *семестр*

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа

Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силы

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование выносливости

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 3 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование скоростной выносливости

Практическое занятие № 7

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование скоростно-силовой выносливости

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование прыжковой выносливости

Практическое занятие № 9

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа

Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование кардио-респираторной выносливости

Практическое занятие № 10

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание зачётного комплекса ОРУ

Практическое занятие № 11

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Разучивание зачётного комплекса ОРУ

Практическое занятие № 12

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Совершенствование зачётного комплекса ОРУ

Практическое занятие № 13

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ.1.

2 курс 4 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование кардио-респираторной выносливости

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие чувства темпа и ритма

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии.

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами современных танцев

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами акробатики

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами построений и перестроений

Практическое занятие № 7

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на формирование гимнастического стиля выполнения движений

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами йоги основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 10

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Совершенствование зачётного комплекса ОРУ

Практическое занятие № 11

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ.

3 курс 5 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей

Практическое занятие № 2
Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовых способностей

Практическое занятие № 3
Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости

Практическое занятие № 4
Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости

Практическое занятие № 5
Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами йоги

Практическое занятие № 6
Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии.

Практическое занятие № 7
Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами современных танцев

Практическое занятие № 8
Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи
Подготовка к сдаче контрольных нормативов.;

1. **Практическое занятие № 9**
Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ.

3 курс 6 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 6 часов
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовых способностей

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1.Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 6 часов
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами йоги

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи; Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии.

Практическое занятие № 7

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами современных танцев

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1.Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ.

4 курс 7 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовых способностей

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1.Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами йоги

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 4 часа
Основные задачи; Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии.

Практическое занятие № 7

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Комплексы ОРУ с элементами современных танцев

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа
Основные задачи;
1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Практическое занятие № 8-9

Учебная группа: девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Продолжительность занятия – 6 часов
Основные задачи;
1.Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплин

8.1. Основная литература

1. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2232488 . – Режим доступа: по подписке.
2. Жигарева, О. Г., Оздоровительная аэробика : учебное пособие / О. Г. Жигарева, З. Х. Низаметдинова, Й. . Полишкене, О. О. Николаева. — Москва : КноРус, 2026. — 133 с. — ISBN 978-5-406-15308-6. — URL: https://book.ru/book/960424 . — Текст : электронный.
3.Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. Ред. В.М. Миронова. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 335с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=442700
4.Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2023. - 35 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150512 .
5.Акробатические упражнения как компонент соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие/ Г.Р. Айзатуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова. М.: Спорт, 2023. – 176с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=430714
6.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум): в 3-х томах. Том 2/ сост. О.В. Резенькова, Н.Н. Троценко, И.Р. Тарасенко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. -143с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=439541

8.2. Дополнительная литература

1.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331
2.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109
3.Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511
4.Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 335 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2139303 . – Режим доступа: по подписке.

5.Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1759762 . – Режим доступа: по подписке.
6.Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?pid=418638
7.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/927378 . – Режим доступа: по подписке.
8.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.
9.Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреенко Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015 Режим доступа https://znanium.ru/catalog/document?pid=615114

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://znanium.com
2. http://humbio.ru
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/
4. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/
5. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
6. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система КонсультантПлюс
4. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/
6. Информационно справочная система. ФизкультУРА -http://www.fizkult-ura.ru
7. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия http://sportwiki.to
8. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре http://www.sportmedicine.ru/journals.php
9. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» выступают практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств -

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» обеспечивает:

– формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документаций.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроекционное оборудование/переносное видеопроекционное оборудование доска
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроекционное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", доска;

	Помещение для самостоятельной работы в читальном зале Научно-технической библиотеки университета, специализированная учебная мебель автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», интерактивная доска