



**УТВЕРЖДЕНО:**  
Ученым советом Высшей школы бизнеса, менеджмента и права  
Протокол № 5 от «18» декабря 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: 43.03.02 Туризм

направленность (профиль): *Маркетинг туристских продуктов и сервисов*

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2026

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Директор департамента спорта Старший преподаватель департамента спорта</i>	<i>к.т.н. Доронкина И.Г. Давыдова В.В.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Доцент ВШБМИП</i>	<i>К.филол.н., доцент Костромина Е.А.</i>



## 1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.02 Туризм профиль «Маркетинг туристских продуктов и сервисов» и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений программы.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7 - способность 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 работоспособности), УК-7.3. (Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности).

Содержание дисциплины расширение круга вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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).

Преподавание дисциплины ведется для студентов заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - самостоятельная работа обучающихся 54 часа; 1 курс 2 семестр - самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 3 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 2 курс 4 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 3 курс 5 семестр - самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 3 курс 6 семестр - контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 34 часа. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2 часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очной формы обучения: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов (1,2,3,4,5,6,7 семестры) и промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6,7 семестры); для студентов заочной формы обучения в форме разработки и представления комплекса упражнений (6 семестр).

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при подготовке и защите выпускной квалификационной работы.



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

№ пп	Индекс компетенции, индикатора	Планируемые результаты обучения (компетенции, индикатора)
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 УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности 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» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.02 Туризм профиль «Маркетинг туристских продуктов и сервисов» и относится к части, формируемой участниками программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: Физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для



повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин разных циклов, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

В рамках компетентного подхода дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» продолжает формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при подготовке и защите выпускной квалификационной работы.

#### 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
<b>1</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	328	54	54	54	54	38	38	36
	в том числе:								
1.1	Занятия лекционного типа								
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:								
	Семинары								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия	276	54	54	34	34	34	34	32
<b>1.3</b>	<b>Консультации</b>	10			2	2	2	2	2
<b>1.4.</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>	<b>10</b>			2 за-чет	2 за-чет	2 за-чет	2 за-чет	2 за-чет
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	32			16	16			
<b>3</b>	<b>Общая трудоемкость час з.е.</b>	328	54	54	54	54	38	38	36



Для заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>6</b>						<b>6</b>
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
<b>1.3</b>	<b>Консультации</b>	<b>2</b>						<b>2</b>
<b>1.4.</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (за- чет, зачет с оценкой, экзамен)</b>	<b>2</b>						<b>2</b> за- че- т
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>322</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>34</b>
<b>3</b>	<b>Общая трудоемкость</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>40</b>
	<b>час</b>							
	<b>з.е.</b>							



**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, академ. часов	Форма проведения консультации	СРС, академ. часов	Форма проведения СРС
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
	1 курс 1 семестр						
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				
	Мах (kick): шаги, их соединения и модификации	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академических часов	Форма проведения консультации	СРО, академических часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академических 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 зачётной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академических часов	Форма проведения консультации	СРО, академических часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академических часов	Форма проведения практического занятия				
	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				
	1 курс 2 семестр						
Комплексы ОРУ, направ-	Комплексы ОРУ, направленные на развитие координационных способностей	3	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академических часов	Форма проведения консультации	СРО, академических часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академических часов	Форма проведения практического занятия				
Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений	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	Комплексы ОРУ, направленные на развитие скоростной выносливости	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости. Вторая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
	ная точка.						
	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 комбинации шагов и соединений	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на укрепление кар-	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академических часов	Форма проведения консультации	СРО, академических часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академических часов	Форма проведения практического занятия				
	дио-респираторной системы. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений. Третья контрольная точка.		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				
	Совершенствование зачётной комбинации шагов и соединений	3	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академических часов	Форма проведения консультации	СРО, академических часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академических часов	Форма проведения практического 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 качеств и формирование базы движе-	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей	3	Учебно-тренировочные занятия			16	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силы .	3	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование выносливости	3	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академических часов	Форма проведения консультации	СРС, академических часов	Форма проведения СРС
		Практические занятия, академических часов	Форма проведения практического занятия				
ний	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости. Первая контрольная точка.	3	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				качеств
	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 совершенствование прыжковой выносливости. Вторая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование кардио-респираторной выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академических часов	Форма проведения консультации	СРС, академических часов	Форма проведения СРС
		Практические занятия, академических часов	Форма проведения практического 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				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
	2курс 4семестр						
Комплексы	Комплексы ОРУ, направленные на совершенство-	4	Учебно-тренировочные занятия			16	Отра-



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и базы движений	вание кардио-респираторной выносливости						ботка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	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 танцев	4	Учебно-тренировочные занятия				
	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				



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



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и базы движений	вание координационных способностей						
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовых способностей. Первая контрольная точка	4	Учебно-тренировочные занятия				
	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				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
	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 комплекса ОРУ. Четвертая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
	З курс бсеместр						
Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей	6	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовых способностей.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
вание основных физических качеств и базы движений	Первая контрольная точка						
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости	6	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.	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			



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
<b>4курс 7семестр</b>							
Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и базы движений	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 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. Тренировки	4	Учебно-тренировочные занятия				



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



Для заочной формы обучения:

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
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
2 курс 3 семестр									
Физическая культура в	Физическая культура в обеспе-							72	Отработка комплексов упражне-



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
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
обеспечении здоровья	чений здоровья							ний для совершенствования физических качеств.	
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья						72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств	
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья						36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств	
3 курс 6 семестр									



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
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Текущая аттестация								
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС _____
		Лист 25

## 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	<b>Основная литература</b> 1. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2169356">https://znanium.ru/catalog/product/2169356</a> .
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений	2. Крючек, Е. С. Артистизм в спортивной аэробике: содержание и методика его развития : учебное пособие / Е. С. Крючек, Г. Р. Айзатуллова, Л. В. Пашкова. – Москва : Спорт, 2025. - 184 с. – ISBN 978-5-907601-76-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2208191">https://znanium.ru/catalog/product/2208191</a> 3. Жигарева, О. Г., Оздоровительная аэробика : учебное пособие / О. Г. Жигарева, З. Х. Низаметдинова, Й. . Полишкене, О. О. Николаева. — Москва : КноРус, 2024. — 133 с. — ISBN 978-5-406-13279-1. — URL: <a href="https://book.ru/book/954511">https://book.ru/book/954511</a> Текст : электронный.
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений (16 часов)	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. – 335с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="https://znanium.ru/read?id=442700">https://znanium.ru/read?id=442700</a> 5. 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: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2150512">https://znanium.ru/catalog/product/2150512</a> .
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений (16 часов)	6. Мельникова, Т. И. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика : учебное пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2023. - 112 с. - ISBN 978-5-89781-756-6. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2221736">https://znanium.ru/catalog/product/2221736</a> 7. 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: <a href="https://znanium.ru/read?id=430714">https://znanium.ru/read?id=430714</a>
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование ба-	8. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум): в 3-х томах.

	зы движений	Том 2/ сост. О.В. Резенькова, Н.Н. Троценко, И.Р. Тарасенко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. -143с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="https://znanium.ru/read?id=439541">https://znanium.ru/read?id=439541</a>
	3 курс 6 семестр	
6	Тема 1. Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений	9. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА_М. 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="https://znanium.com/read?id=375836">https://znanium.com/read?id=375836</a> 10. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие/ О.В. Морозов, В.О. Морозов. М.:ФЛИНТА, 2020. 214с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="https://znanium.com/read?id=360867">https://znanium.com/read?id=360867</a>
	4 курс 7 семестр	
7	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и базы движений	<b>Дополнительная литература</b> 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: <a href="https://znanium.com/read?id=362331">https://znanium.com/read?id=362331</a> 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: <a href="https://znanium.com/read?id=361109">https://znanium.com/read?id=361109</a> 3. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="https://znanium.com/read?id=353511">https://znanium.com/read?id=353511</a> 4. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк: под общ. Ред. В.М. Миронова. –Минск: Новое знание: М:ИНФРА_М, 2018, - 335с. Режим доступа: <a href="https://znanium.com/read?id=297482">https://znanium.com/read?id=297482</a> 5. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620">http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620</a> 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: <a href="http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638">http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638</a> 7. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794">http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794</a> 8. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=507251">http://znanium.com/bookread2.php?book=507251</a> 9. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ <b>«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ          ТУРИЗМА И СЕРВИСА»</b>	<b>СМК РГУТИС</b> <hr/>
		Лист 27

	<p><a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358</a></p> <p>9. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/product/567347">http://znanium.com/catalog/product/567347</a></p> <p>10. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015 Режим доступа <a href="http://znanium.com/catalog/product/615114">http://znanium.com/catalog/product/615114</a></p>
--	--

Для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	<p style="text-align: center;"><b>Основная литература</b></p> <p>1. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2169356">https://znanium.ru/catalog/product/2169356</a>.</p> <p>2. Крючек, Е. С. Артистизм в спортивной аэробике: содержание и методика его развития : учебное пособие / Е. С. Крючек, Г. Р. Айзятуллова, Л. В. Пашкова. – Москва : Спорт, 2025. - 184 с. – ISBN 978-5-907601-76-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2208191">https://znanium.ru/catalog/product/2208191</a></p> <p>3. Жигарева, О. Г., Оздоровительная аэробика : учебное пособие / О. Г. Жигарева, З. Х. Низаметдинова, Й. . Полишке-не, О. О. Николаева. — Москва : КноРус, 2024. — 133 с. — ISBN 978-5-406-13279-1. — URL: <a href="https://book.ru/book/954511">https://book.ru/book/954511</a> Текст : электронный.</p> <p>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. – 335с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="https://znanium.ru/read?id=442700">https://znanium.ru/read?id=442700</a></p> <p>5. 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: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2150512">https://znanium.ru/catalog/product/2150512</a> .</p> <p>6. Мельникова, Т. И. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика : учебное пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2023. - 112 с. - ISBN 978-5-89781-756-6. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2221736">https://znanium.ru/catalog/product/2221736</a></p> <p>7. Акробатические упражнения как компонент со-</p>
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (36 часов)	
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (34 часа)	



ревновательной 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>

8. 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>

9. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА\_М. 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=375836>

10. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие/ О.В. Морозов, В.О. Морозов. М.:ФЛИНТА, 2020. 214с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=360867>

#### **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.com/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.com/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.com/read?id=353511>

4. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк: под общ. Ред. В.М. Миронова. –Минск: Новое знание: М:ИНФРА\_М, 2018, - 335с. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=297482>

Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

5. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>

6. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

7. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-

		<p>метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=507251">http://znanium.com/bookread2.php?book=507251</a></p> <p>8. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358</a></p> <p>9. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/product/567347">http://znanium.com/catalog/product/567347</a></p> <p>10. 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 <a href="http://znanium.com/catalog/product/615114">http://znanium.com/catalog/product/615114</a></p>
--	--	---

## 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 компетенции, индикатора	Содержание компетенции, индикатора	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции, индикатора	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, индикатора обучающийся должен:		
				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	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной подготовленности	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность	На основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности)
		УК-7.2. Планирует свое		Требования к оптимальному	Планировать свое рабочее и	Способностью к устойчивому обес-

	<p>рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>		<p>сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности</p>	<p>свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>	<p>печению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>		<p>Нормы здорового образа жизни</p>	<p>Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях</p>	<p>Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

## 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
<p>Знание основы физической культуры и здорового образа жизни;            Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;            Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Сдача нормативов</p>	<p>Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни;            Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;            Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Завершение обучения            Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

### Для студентов заочной формы обучения

Результат обучения по	Показатель	Критерий оценивания	Этап освоения
-----------------------	------------	---------------------	---------------

дисциплине	оценивания		компетенции
<p>Знание основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;</p> <p>Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Разработка и представление комплекса упражнений</p>	<p>Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;</p> <p>Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Завершение обучения способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

### **«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

#### **Для студентов заочной формы обучения**

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

**Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении**



### Для студентов очной формы обучения

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

### Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

разработка и представление комплекса упражнений

### 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	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса – 10 баллов

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ <b>«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ          ТУРИЗМА И СЕРВИСА»</b>	<b>СМК РГУТИС</b> <hr/>
		Лист 34

	пресса	
	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног – 10 баллов
<b>1 курс 2 семестр</b>		
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
<b>2 курс 3 семестр</b>		
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
<b>2 курс 4 семестр</b>		
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
<b>3 курс 5 семестр</b>		
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
<b>3 курс 6 семестр</b>		
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
<b>4 курс 7 семестр</b>		
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

Для студентов заочной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
<b>3 курс 6 семестр</b>		
Аэробика	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 45 баллов

<b>Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов очной формы обучения</b>  <i>Сдача нормативов</i>  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	<b>1 курс 1 семестр</b>  <b>1 курс 2 семестр</b>
---	--



	ность: Бег 100 м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	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.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (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

**Для студентов очной формы обучения**

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

**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	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
		190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за го-	60	50	40	30	20					

	ловой (кол-во. раз в минуте) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						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.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (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

#### Для студентов заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений  
 Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

<b>А, Б, В, Г</b>	Разработать и представить комплекс упражнений для развития гибкости
<b>Д, Е, Ё, Ж</b>	Разработать и представить комплекс упражнений для развития силовых способностей
<b>З, И, К, Л</b>	Разработать и представить комплекс упражнений для развития прыжковых качеств
<b>М, Н, О, П</b>	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей
<b>С, Т, У, Ф</b>	Разработать и представить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
<b>Х, Ц</b>	Разработать и представить комплекс упражнений для развития координации
<b>Ч, Щ, Ш</b>	Разработать и представить комплекс упражнений – шаги, соединения и модификации на 32 счета
<b>Э, Ю, Я</b>	Разработать и представить комплекс упражнений – шаги, соединения и модификации на 16 счетов

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

Практические занятия для студентов очной формы обучения проводятся с 1 по 4 курс (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) продолжительностью 18 недель в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия для студентов заочной формы обучения проводятся на 3 курсе 6 семестр продолжительностью 2 часа. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий.

#### Практическое занятие



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 выполне-



ние 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 Мах (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.

### **Для студентов заочной формы обучения**

#### **Практическое занятие № 1**

Задачи: Отработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств

Место занятий: спортзал  
Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие
- контроль ЧСС

Основная часть:

- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

**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, 2025. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2169356>.
2. Крючек, Е. С. Артистизм в спортивной аэробике: содержание и методика его разви-



тия : учебное пособие / Е. С. Крючек, Г. Р. Айзятуллова, Л. В. Пашкова. – Москва : Спорт, 2025. - 184 с. – ISBN 978-5-907601-76-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2208191>

3. Жигарева, О. Г., Оздоровительная аэробика : учебное пособие / О. Г. Жигарева, З. Х. Низаметдинова, Й. . Полишкене, О. О. Николаева. — Москва : КноРус, 2024. — 133 с. — ISBN 978-5-406-13279-1. — URL: <https://book.ru/book/954511> Текст : электронный.

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. – 335с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=442700>

5. 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> .

6. Мельникова, Т. И. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика : учебное пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2023. - 112 с. - ISBN 978-5-89781-756-6-. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2221736>

7. Акробатические упражнения как компонент соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие/ Г.Р. Айзятуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова. М.: Спорт, 2023. – 176с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=430714>

8. 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>

9. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА\_М. 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=375836>

10. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие/ О.В. Морозов, В.О. Морозов. М.:ФЛИНТА, 2020. 214с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=360867>

## 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.com/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.com/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.com/read?id=353511>

4. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк: под общ. Ред. В.М. Миронова. –Минск: Новое знание: М:ИНФРА\_М, 2018, - 335с. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=297482>Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

5. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>



6. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znaniy.com/bookread.php?book=357794>
7. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znaniy.com/bookread2.php?book=507251>
8. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znaniy.com/catalog.php?bookinfo=432358>
9. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znaniy.com/catalog/product/567347>
10. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015 Режим доступа <http://znaniy.com/catalog/product/615114>

### 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znaniy.com>
2. <https://minsport.gov.ru/>
3. <http://humbio.ru>
4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
6. Сайт [Библиотека физической культуры и спорта — ФНЦ ВНИИФК](https://vniifk.ru/library_of_physical_culturesports/) [https://vniifk.ru/library\\_of\\_physical\\_culturesports/](https://vniifk.ru/library_of_physical_culturesports/)
7. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» <http://www.gto.ru>

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

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + <http://www.consultant.ru>
4. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkultura.ru>
6. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <https://libsport.ru/>
7. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
8. 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.

#### **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
Текущий контроль, промежуточная аттестация	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
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