



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы бизнеса,
менеджмента и права
Протокол № 3 от 26.09.2019 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: *40.03.01 Юриспруденция*
направленность (профиль): *Гражданско-правовой*

Квалификация: *бакалавр*

Год начала подготовки: *2021*

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>доцент Департамента спорта доцент Департамента спорта старший преподаватель Департамента спорта</i>	<i>доц. Дубовицкая Л.Л. 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</i>	<i>к.ф.н. Бугрова В.Р.</i>



1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б.1В.ДВ «Элективные дисциплины (модули)» Блока 1 «Дисциплины» подготовки студентов по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

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

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

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения в 1-6 семестре в форме учебно-тренировочных занятий (для студентов, полностью освобожденных от занятий физической культурой в форме сдачи: дневника самоконтроля, реферата, индивидуального проекта и тестирования); групповые и индивидуальные консультации.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очно-заочной и заочной формы обучения в 1-6 семестре: 1-5 семестр самостоятельная работа обучающихся, 6 семестр в форме учебно-тренировочных занятий (для студентов, освобожденных от занятий физической культурой в форме сдачи: дневника самоконтроля, реферата, индивидуального проекта и тестирования); групповые и индивидуальные консультации.

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

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очно-заочной и заочной формы обучения: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов в 6 семестре (для студентов, освобожденных от занятий физической культурой в форме тестирования).



Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.

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

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

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Освоение дисциплины в рамках компетентностного подхода опирается на знания, умения и навыки сформированные на предыдущем уровне образования и (или) предыдущих этапах формирования компетенций.

На очной форме обучения

№	Дисциплины	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
1	Б1.О.28 Физическая культура и спорт	зач	зач						
2	Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту			зач	зач	зач	зач		
3	Б3.Г.1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена								экз

На очно-заочной форме обучения

№	Дисциплины	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.
1	Б1.О.28 Физическая культура и спорт	зач	зач							
2	Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту						зач			
3	Б3.Г.1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена									экз



На заочной форме обучения

№	Дисциплины	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.
1	Б1.О.28 Физическая культура и спорт	зач	зач							
2	Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту						зач			
3	Б3.Г.1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена									зач

* Обозначения в таблице: экз - экзамен, зач - зачет, диф - зачет с оценкой

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
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	54	54	72	72	36	40
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	308	52	52	68	68	32	36
1.3	Консультации	12	2	2	2	2	2	2
1.4.	Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	8			2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет
2	Самостоятельная работа обучающихся							
3	Общая трудоемкость час	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							

Для очно-заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	6						6



	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
1.3	Консультации	2						2
1.4.	Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	2						2 зачет
2	Самостоятельная работа обучающихся	322	54	54	72	72	36	34
3	Общая трудоемкость час	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							

Для заочной формы обучения:

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



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

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	1 курс 1 семестр						
Обучение базовым шагам и их модификациям	Шаг (march): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Шаг (march): шаги, их соединения и модификации, совершенствование	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Бег (jog): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Бег (jog): шаги, их соединения и модификации, совершенствование	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Скип (skip): шаги, их соединения и модификации	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Скип (skip): шаги, их соединения и модификации, совершенствование	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Колено (knee up): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Колено (knee up): шаги, их соединения и модификации, совершенствование	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Выпад (launch): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Выпад (launch): шаги, их соединения и модификации, совершенствование	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Мах (kick): шаги, их соединения и модификации	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Мах (kick): шаги, их соединения и модификации, совершенствование .	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Прыжок (jumpin'jack): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Прыжок (jumpin'jack): шаги, их соединения и модификации, совершенствование . Первая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
Комплексы ОРУ, направленные на формирование	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Упражнения для мышц шеи и туловища. Разучивание зачётной комбинации шагов и	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
базы движений	соединений						
	Упражнения для мышц ног. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Упражнения в смешанных упорах . Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений. Вторая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Упражнения в и.п. сидя. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Упражнения в и.п. лёжа. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Упражнения на расслабление и восстановление	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	дыхания. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений						
	Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование зачетной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование зачетной комбинации шагов и соединений. Третья контрольная точка	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетной комбинации шагов и соединений. Четвертая контрольная точка.	2	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
	1 курс 2 семестр						
Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений	Комплексы ОРУ, направленные на развитие координационных способностей	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие силы . Первая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие вы-	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	носливости						
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие силовой выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие скоростной выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости. Вторая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие прыжковой выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие кар-	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	дио-респираторной выносливости						
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений .	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на формирование правильной осанки. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на укрепление кардио-респираторной системы. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений. Третья контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на профилактику	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	плоскостопия. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений						
	Совершенствование зачётной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетной комбинации шагов и соединений. Четвертая контрольная	2	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	точка.						
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
	2курс 3семестр						
Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и форми-	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силы .	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
рование базы движений	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости. Первая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование скоростной выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование скоростно-силовой выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование прыжковой 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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование кардио-респираторной выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание зачётного комплекса ОРУ. Третья контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Разучивание зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Разучивание зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Разучивание зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	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			
	2курс 4семестр						
Комплексы ОРУ, направленные на со-	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование кардио-респираторной выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие чувств-	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
вершенствование основных физических качеств и базы движений	ва темпа и ритма						
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие чувства темпа и ритма	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии	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 современных танцев	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами акробатики	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				
	Комплексы ОРУ с элементами построений и перестроений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на формирование гимнастического стиля выполнения движений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на формирование гимнастического стиля выполнения движений.	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Третья контрольная точка.						
	Комплексы ОРУ с элементами йоги	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами йоги	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	4	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						



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Комплексы ОРУ, направленные на 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				
	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 хо-	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	реографии. Вторая контрольная точка.		Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами современных танцев	4	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			
	Зкурс бсеместр						
Комплексы	Комплексы ОРУ, направленные на совершенство-	6	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. 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 Сдача нормативов				
	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	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Третья контрольная точка.	2	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, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ. Четвертая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			



Для очно-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 обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья						72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств.	



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				
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									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-трениро-			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств



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				
					вочное занятие				
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			



Для студентов 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 обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья						72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств.	



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				
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									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-трениро-			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств



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				
					вочное занятие				
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			

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 очно-заочной и 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)	Основная литература 1. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА_М, 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=375836
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	2. 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
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	3. 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 4. 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
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	5. 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
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (36 часов)	6. 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
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (34 часа)	Дополнительная литература 1. 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 2. 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 3. 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 4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиев-

	<p>ский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178</p> <p>5. 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://znanium.com/bookread2.php?book=507251</p> <p>6. 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://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358</p> <p>7. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/567347</p> <p>8. 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://znanium.com/catalog/product/615114</p> <p>Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</p> <ol style="list-style-type: none"> http://znanium.com http://minsport.gov.ru http://humbio.ru http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/ Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» http://lesgaft-notes.spb.ru/ Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/ Международный паралимпийский комитет: http://www.paralympic.org/ Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/ http://lib.sportedu.ru/ -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/ http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
--	---

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 достижения компетенции	Содержание компетенции (индикатора достижения компетенции)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (индикатора достижения компетенции)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (индикатора достижения компетенции) 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	Все разделы	Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2.	планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	Все разделы	Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	УК-7.3.	соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуа-	Все разделы	Нормы здорового образа жизни.	Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни	Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в

		циях и в профессиональной деятельности			в различных жизненных ситуациях.	различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
--	--	--	--	--	----------------------------------	---

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>Знать: Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Сдача нормативов	<p>Студент знает Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа.</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Закрепление способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
<p>Знать: Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.</p> <p>Уметь: Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>Владеть: Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>		<p>Студент знает Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.</p> <p>Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>Продемонстрировал владение Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>	<p>Закрепление способности планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>

<p>Знать: Нормы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Владеть: Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>		<p>Студент знает Нормы здорового образа жизни.</p> <p>Умеет объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Владеет Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Закрепление способности соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
---	--	--	---

Для студентов очно-заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
<p>Знать: Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Знать: Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.</p> <p>Уметь: Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания</p>	<p>Разработка и представление комплекса упражнений</p>	<p>Студент знает Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа.</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Студент знает Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.</p> <p>Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>	<p>Закрепление способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>Закрепление способности планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>

<p>ния физической и умственной нагрузки. Владеть: Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>Знать: Нормы здорового образа жизни. Уметь: Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Владеть: Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>		<p>Продемонстрировал владение Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>Студент знает Нормы здорового образа жизни. Умеет объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Владеет Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Закрепление способности соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
---	--	---	---

Для студентов заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
<p>Знать: Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа.</p> <p>Владеть: 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 знает Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа.</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Студент знает Требования к оптимальному сочетанию</p>	<p>Закрепление способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>Закрепление спо-</p>



<p>Знать: Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. Уметь: Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. Владеть: Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>Знать: Нормы здорового образа жизни. Уметь: Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Владеть: Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. Продемонстрировал владение Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>Студент знает Нормы здорового образа жизни. Умеет объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Владеет Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>способности планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p> <p>Закрепление способности соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
--	---	---

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Контроль промежуточной успеваемости студентов по дисциплине строится на балльно-рейтинговой системе и заключается в суммировании баллов, полученных студентом по результатам текущего контроля и итоговой работы.

К критериям выставления рейтинговых оценок текущего контроля относятся:

Основные критерии:

- оценка текущей успеваемости по итогам работы на семинарах;
- оценки за письменные работы (рефераты, доклады, решение задач и др.);
- оценки текущей успеваемости по итогам интерактивных форм практических занятий (деловые игры, дискуссии и др.);
- посещение учебных занятий.

Дополнительные критерии:

- активность на лекциях и семинарских занятиях, интерес к изучаемому предмету;
- владение компьютерными методами изучения предмета, умение готовить презентации для конференций, использование Интернета, профессиональных баз данных при подготовке к занятиям и написании письменных работ;
- обязательное посещение учебных занятий;



- оценка самостоятельной работы студента;
- участие студента в работе организуемых круглых столах, конференциях и пр.;
- общий уровень правовой культуры, эрудиция в области правовых проблем.

В качестве внутренней шкалы текущих оценок используется 80 балльная оценка обучающихся, как правило, по трем критериям: посещаемость, текущий контроль успеваемости, активность на учебных занятиях.

Рейтинговая оценка обучающихся по каждой дисциплине независимо от ее общей трудоемкости (без учета результатов экзамена/дифференцированного зачета) определяется по 80-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов между видами контроля рекомендуется устанавливать в следующем соотношении:

- посещение учебных занятий (до 30 баллов за посещение всех занятий);
- текущий контроль успеваемости (до 50 баллов), в том числе:
 - 1 задание текущего контроля (0-10 баллов);
 - 2 задание текущего контроля (0-10 баллов);
 - 3 задание текущего контроля (0-10 баллов);
 - 4 задание текущего контроля (0-15 баллов).

Результаты текущего контроля успеваемости при выставлении оценки в ходе промежуточной аттестации следующим образом.

Оценка «отлично» может быть выставлена только по результатам сдачи экзамена/дифференцированного зачета. Автоматическое проставление оценки «отлично» не допускается.

Если по результатам текущего контроля обучающийся набрал:

71-80 балл — имеет право получить «автоматом» «зачтено» или оценку «хорошо»;

62-70 баллов — имеет право получить «автоматом» «зачтено» или оценку «удовлетворительно»;

51-61 балл — обязан сдавать зачет/экзамен;

50 баллов и ниже — не допуск к зачету/экзамену.

Технология выставления итоговой оценки, в том числе перевод в итоговую 5-балльную шкалу оценки определяется следующим образом:

Таблица перевода рейтинговых баллов в итоговую 5 — балльную оценку

Баллы за семестр	Автоматическая оценка		Баллы за зачет/экзамен		Общая сумма баллов	Итоговая оценка
	зачтено	экзамен	min	max		
71-80	зачтено	4 (хорошо)	18	20	89-90	4 (хорошо)
					91-100	5 (отлично)
62-70	зачтено	3 (удовлетворительно)	15	20	77-90	4 (хорошо)
51-61	Допуск к зачету/экзамену		11	20	62-75	3 (удовлетворительно)
					76-81	4 (хорошо)
50 и менее	Не допуск к зачету, экзамену					

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

Для студентов очно-заочной 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

Для студентов заочной формы обучения

«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**

1 курс 1 семестр

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

1 курс 2 семестр

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

2 курс 3 семестр

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

2 курс 4 семестр

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

3 курс 5 семестр

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

3 курс 6 семестр

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

Для студентов очно-заочной формы обучения

разработка и представление комплекса упражнений

Для студентов заочной формы обучения

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/> <i>Лист 43 из 52</i>

	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног – 10 баллов
1 курс 2 семестр		
Формирование базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений – 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие гибкости	сдача нормативов, направленных на развитие гибкости – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости – 10 баллов
2 курс 3 семестр		
Развитие основных физических качеств и формирование базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений -15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости -10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие выносливости - 10 баллов
2 кур 4 семестр		
Совершенствование основных физических качеств и базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений - 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие координационных способностей	сдача нормативов, направленных на развитие координационных способностей – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие кардиореспираторной выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие кардиореспираторной выносливости - 10 баллов
	сдача нормативов, направ-	сдача нормативов, направленных на

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/> <i>Лист 44 из 52</i>

	ленных на развитие силы	развитие силы -10 баллов
3 курс 5 семестр		
Совершенствование основных физических качеств и базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений- 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
	направленных на развитие гибкости	направленных на развитие гибкости - 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости - 10 баллов
3 курс 6 семестр		
Совершенствование основных физических качеств и базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений- 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
	направленных на развитие гибкости	направленных на развитие гибкости - 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости - 10 баллов

Для студентов очно-заочной и заочной формы обучения

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
Аэробика	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 45 баллов

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

Сдача нормативов

1 курс 1 семестр

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

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

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

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

1 курс 2 семестр

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

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

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



- Четвертая «контрольная точка» 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
2 курс 3 семестр
- Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие выносливости
- Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости
- Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
- Четвертая «контрольная точка» 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
2 курс 4 семестр
- Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов, направленных на развитие координационных способностей
- Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений,
- Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости
- Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
3 курс 5 семестр
- Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
- Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
- Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
- Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости
3 курс 6 семестр
- Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
- Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
- Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
- Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

№	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 головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на пере-	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5

	кладине (кол-во раз)										
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 очно-заочной и заочной формы обучения

«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.)	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: - поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту)	60	50	40	30	20					
	- 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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/> Лист 47 из 52

Для студентов очно-заочной и заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений

Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

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

Практическое занятие

Практические занятия для студентов очной формы обучения проводятся с 1 по 3 курс (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 68 часов, 4 семестр 68 часов, 5 семестр 32 часа, 6 семестр 36 часов) продолжительностью 18 недель в форме учебно-тренировочных занятий.

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

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития.

Практические занятия проводятся в спортивных залах.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультур-



турно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

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

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

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

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

- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

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

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

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

Методика развития силовых способностей

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



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

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

В тренировочном процессе применяются методы:

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

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

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

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

• Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.

• Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).

• Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

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

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

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

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

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

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



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

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

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

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

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

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

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

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

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

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

- выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;
- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх из основной стойки.

1 курс 1 семестр

Практическое занятие №1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1.Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №2



Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 7

1. Учебная группа: девушки

2. Место проведения занятия: спортивный зал

3. Продолжительность занятия – 2 часа.

4. Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 9

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 10

1. Учебная группа: девушки



2. Место проведения занятия: спортивный зал
3. Продолжительность занятия – 2 часа.
4. Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 11

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 12

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 13

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 14

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 15

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 16

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 17

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 18

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал



Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 19

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 20

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 21

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 22

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 23

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 24

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 25

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 26

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час



Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 27

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

1 курс 2 семестр

Практическое занятие № 28

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 29

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

- 1.. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 30

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 31

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 32

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

- 1.. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 33

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 34

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час



Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений
Практическое занятие № 35

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений
Практическое занятие № 36

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений
Практическое занятие № 37

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений
Практическое занятие № 38

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений
Практическое занятие № 39

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений
Практическое занятие № 40

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений
Практическое занятие № 41

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений
Практическое занятие № 42

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;



1..Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 43

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие. основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 44

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 45

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 46

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 47

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 48

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 49

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 50

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений



Практическое занятие № 51

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 52

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 53

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 54

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

2 курс 3 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений



Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 7

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 9

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 4 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

2 курс 4 семестр

Практическое занятие № 10

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 11

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 12

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;



1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 13

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 14

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 15

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 16

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 17

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 18

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 4 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

3 курс 5 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 6 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 6 час



Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 6 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 6 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 6 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

3 курс 6 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал



Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 4 часа

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Для студентов очно-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

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

2. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук: под общ. Ред. В.М. Миронова. –Минск: Новое знание: М:ИНФРА_М, 2018,

- 335с. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=297482>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021.

<https://www.book.ru/book/936273>

4. 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>

8.2. Дополнительная литература

1. 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>

2. 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>

3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/567347>

4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа:

<http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

5. 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://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- <http://znanium.com>
- <http://minsport.gov.ru>
- <http://humbio.ru>
- <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
- Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
- Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
- Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
- Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>
- Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
- Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
- <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
- Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>
- <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.

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

- Microsoft Windows



2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система КонсультантПлюс
4. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. База данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
8. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
9. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
10. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
11. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.pdf>
12. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
13. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

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

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

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

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

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

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

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

Формы самостоятельной работы

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

- отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств -

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

- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией.
Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

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

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

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