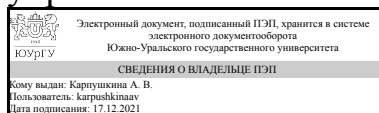


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая школа экономики и  
управления



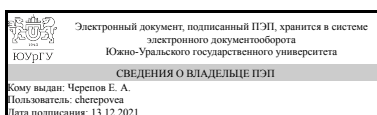
А. В. Карпушкина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.03 Фитнес  
для специальности 38.05.02 Таможенное дело  
уровень специалист тип программы Специалитет  
специализация Организация таможенного контроля  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

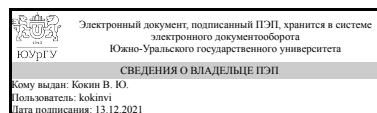
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.05.02 Таможенное дело, утверждённым приказом Минобрнауки от 17.08.2015 № 850

Зав.кафедрой разработчика,  
д.пед.н., доц.



Е. А. Черепов

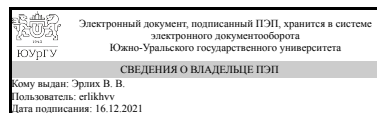
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

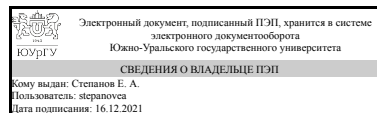
СОГЛАСОВАНО

Директор института  
разработчика  
д.биол.н., доц.



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Таможенное дело  
к.экон.н., доц.



Е. А. Степанов

Челябинск

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Целью изучения дисциплины "Фитнес" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участие в соревнованиях по аэробике и шейпингу, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности с использованием разнообразных средств, в том числе и фитнеса;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ фитнеса и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях фитнесом (аэробика, шейпинг);
- овладение системой практических умений и навыков в фитнесе, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по фитнесу в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в фитнесе, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина "Фитнес» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания в виде элективных курсов, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие виды по выбору: шейпинг, аэробика. Каждый вид содержит в себе обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к различным видам фитнеса, и содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре и фитнесу; - социальные и биологические основы физической культуры и фитнеса; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами фитнеса; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях фитнесом; - общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе с использованием фитнес-программ; - физическая культура в профессиональной деятельности инженера. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) инженера. Практический раздел включает в себя

следующие темы фитнеса (шейпинг, аэробика): общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка, методическая подготовка. Состоит из двух подразделов: - методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; - учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодетельности в физической культуре и фитнесе в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:научно-практические основы физической культуры, фитнеса и здорового образа жизни
	Уметь:выбирать средства и методы физического воспитания в фитнесе для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	Владеть:средствами и методами физического воспитания в фитнесе с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

## 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Подготовка к зачёту	32	8	8	8	8	0
Подготовка к зачёту.	8	0	0	0	0	8
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	144	4	140	0
2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	82	4	78	0
3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	44	4	40	0
4	Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	18	4	14	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Тема 1. Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса.	2
2	1	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и фитнеса в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности.	2
3	2	Тема 3 (Часть 1). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробике, шейпинге)	2
4	2	Тема 3 (часть 2). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробике, шейпинге)	2
5	3	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (аэробикой, шейпингом).	2
6	3	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (аэробикой, шейпингом).	2

7	4	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом.	2
8	4	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности инженера. Особенности фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) специалиста.	2

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
2	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	2
3-5	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №1 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
6-8	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №2 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
12-14	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
17-19	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
20-22	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №4 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
25-27	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №4 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
29-31	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №1 (базовая комбинация) раздела аэробика.	6
32	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №2 (базовая комбинация) раздела аэробика.	2
33-35	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №2 (базовая комбинация) раздела аэробика.	6
39-41	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №3 (базовая комбинация) раздела аэробика.	6
42-44	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №4 (базовая комбинация) раздела аэробика.	6
48-50	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).	6
52	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).	2
53-54	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой	4

		направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	
55	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м.	2
56	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Выполнить норматив в беге на 100 м., подтягивании на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине).	2
57	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
58	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	2
59-61	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	6
82-84	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	6
85-86	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 2 (мышцы живота)	4
87-88	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 3 (мышцы спины и плечевого пояса)	4
89-90	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе)	4
91	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 2 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе)	2
92-94	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе)	6
95-97	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	6
119-120	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	4
121-122	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	4

123-125	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	6
126	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе)	2
65-67	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод)	6
68-70	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития амплитуды и гибкости, упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	6
71-73	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки).	6
74-76	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях.	6
77	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях.	2
99-101	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития амплитуды и гибкости, упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве).	6
104-106	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод).	6
107-109	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития амплитуды и гибкости, упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	6
110-112	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод)	6
113-114	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и на тренажерах.	4
115-117	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и на тренажерах.	6
118	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Выполнение контрольных упражнений (шейпинг): - выполнить 8-10	2

		упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц на выбор. Выполнение контрольных упражнений (аэробика): выполнить комплекс упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная фаза).	
129-131	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах.	6
132-134	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах.	6
135	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах.	2
136	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Выполнить 45-ти минутную программу по аэробике с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. Выполнить 45-ти минутную программу по шейпингу с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия.	2
9-11	3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) О.Р.У. Обучение элементам техники базовых шагов, исходное положение (И.П.), "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	6
15-16	3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) О.Р.У. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения. Обучение элементам техники базовых шагов, исходное положение (И.П.), "Подводящие" упражнения и имитация движений.	4
23-24	3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение элементам техники базовых шагов. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения	4
36-38	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение базовым элементам аэробики. основным видам передвижений. Обучение базовым комбинациям без движения руками.	6
45-47	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностям, основным видам передвижений. Обучение базовым комбинациям с движениями рук.	6
62-64	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) совершенствование базовых шагов аэробики низкой и высокой ударности, интенсивности, движения руками низкой, средней и высокой амплитуды. Совершенствование разнообразных видов передвижений.	6
79	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод)	2
102-103	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). Хореографическая подготовка (общая характеристика средств, пути конструирования комбинаций и музыка в аэробике.)	4
127	3	Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц	2



28	4	Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в аэробике и шейпинге. Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-весовые индексы, общая диагностическая карта	2
51	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях аэробикой и шейпингом.	2
78	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг).	2
80	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	2
81	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг). Методика составления индивидуальных занятий фитнесом с направленностью: -гигиенической; - общеподготовительной; - спортивной.	2
98	4	Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств катаболической и анаболической тренировки для развития физических качеств.	2
128	4	Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания в фитнесе (аэробика и шейпинг).	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Домашнее задание по теме 5 Составить план-конспект тренировочного занятия для начинающих спортсменов по - шейпингу; аэробике.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 25-44	3
Домашнее задание. Изучение темы 5. "Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (шейпинг, аэробика). Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с.35-38	4
Домашнее задание. Изучение темы 1: "Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса."	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1,2 с. 5-109; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 13, с. 266--278; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 8-43	4
Изучение темы 4. "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 75-103	4

<p>Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности".</p>	<p>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147;  ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174;  ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435;  ЭУМД, осн. лит. 2, с. 57-181</p>	<p>1</p>
<p>Домашнее задание по теме 2. 1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными. 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физического развития.</p>	<p>ЭУМД, уч. мет. пос. 1, с. 31-39</p>	<p>3</p>
<p>Домашнее задание по теме 1. 1. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов – скоростно-силовые способности: бег на 100 м., прыжок в дл. с места; выносливость: бег на 1000 м.). 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физической подготовленности по следующим группам – «очень низкий», «низкий», «ниже среднего», «средний», «выше среднего», «высокий», «очень высокий».</p>	<p>ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468;  ЭУМД, доп. лит. 1, с. 74-77; ЭУМД, осн. лит. 5, с. 72-80</p>	<p>3</p>
<p>Домашнее задание по теме 4. 1. Составить план-конспект занятия силовой подготовкой для различных целей (по выбору) - воспитание собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости.</p>	<p>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257;  ЭУМД, доп. лит. 3, с. 75-103</p>	<p>3</p>
<p>Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (шейпинг, аэробика)".</p>	<p>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257;  ЭУМД, доп. лит. 2, с. 75-103</p>	<p>1</p>
<p>Домашнее задание по теме 3. 1. Оценить динамику общей физической подготовленности на период с 1-го по 4-й семестр. Сравнить с показателями по семестрам в «Паспорте здоровья». 2. Составить план-конспект учебного занятия (вводная, основная, подготовительная части) по избранному виду спорта или системе физических</p>	<p>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223;  ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 40-45</p>	<p>3</p>

упражнений		
Домашнее задание. Изучение темы 2. "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 57-181	4
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса".	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 74-77; ЭУМД, осн. лит. 5, с. 72-80	1
Домашнее задание - компьютерное тестирование по теме "Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (шейпинг, аэробика). Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, осн. лит. 5, с. 72-81; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 79-91; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 118-132	1
Домашнее задание. Изучение темы 3. "Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 40-45	4
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, уч. мет. пос. 3, с. 40-45	1

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Коллективные и групповые формы работы	Практические занятия и семинары	При использовании организационной формы учебного занятия "по станциям" в шейпинге студенты делятся на малые группы для выполнении тренировочного задания. Поочередно выполняя упражнение, оказывая страховочную помощь и меняя вес отягощений (в зависимости от уровня силовой подготовленности каждого), студенты	34

		взаимодействуют друг с другом и проявляют свои личностные качества	
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-4. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять основную часть занятия аэробикой в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдет снижение её эффективности?	12
Другое: Внеаудиторные интерактивные методы обучения:	Практические занятия и семинары	Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/	14
Уроки взаимобучения Формы занятий: - организационно-деятельностные; - ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли инструктора или страхующего при работе со спортивными снарядами или составлении танцевальных комплексов при изучении тем с 1 по 4 практического раздела (например. оказание помощи в постановке хореографических элементов)	12
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения или расчёт энергообеспечения организма при выполнении программ по фитнесу, направленных на снижение жировой массы тела).	12
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора;- ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении тем 1-4 практического раздела необходимо самостоятельно сконструировать хореографические комбинации и определить темп музыкального сопровождения, руководствуясь своими ощущениями и физическим состоянием (подготовленность). Преподаватель лишь консультирует студента и высказывает собственное предположение, основанное на конкретных показателях уровня физической подготовленности студента. Выполняя упражнение, студент убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения.	16

### **Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе**

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В НИЦ ИСТиС проводятся научные исследования по выявлению уровня состояния кардиореспираторной системы студентов в различные

периоды учебного года, результаты которых используются при определении индивидуальных физических нагрузок разной мощности в учебных занятиях по дисциплине "Фитнес".

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНЫ	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (ОФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП. 3. Опрос (письменный) по темам 1,2	1,2,3,4,5,6,7
Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 2 (СФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по СФП. 3. Опрос (письменный) по темам 3,4	1,2,3,4,5,6,7,8
Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) – техн. подготовка 2. Опрос (письменный) по темам 5,6	1,2,3,4,5
Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выполнение методико-практических заданий (МПЗ); 2. Опрос (письменный) по темам 7,8	1,2,3,4,5,6,7,8,9
Все разделы	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Компьютерное тестирование.	1,2,3,4,5,6,7
Все разделы	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус-рейтинг	1,2,3,4,5
Все разделы	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Зачёт - по текущему контролю	1,2,3,4,5,6,7,8,9

## 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
<p>1.Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (ОФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП. 3. Опрос (письменный) по темам 1,2</p>	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного двигательного задания показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет за 5 семестров 70 заданий (задач). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 5 семестров = 350. Весовой коэффициент мероприятия = 60% Выполнение контрольных нормативов. Для определения исходного уровня физической подготовленности на начало учебного года на 1-м и 2-м учебном занятии в первом семестре студенты выполняют нормативы по общефизической подготовке в беге на 100 и 1000 м., прыжках с места в длину. В конце второго семестра на учебных занятиях № 55 и № 56 студенты выполняют нормативы в беге на 100 и 1000 м., в подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа. Эти же нормативы выполняют и в начале третьего семестра на 57 и 58 учебных занятиях. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30% В 1 и 2-м семестрах проводится лекционный курс по темам 1,2. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины,</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>

определённому РПД и составляет 2 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе. 5 баллов - 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности. 1 балл - 1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2.Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. 0 баллов - неявка студента; Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 60%

<p>1.Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 2 (СФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по СФП. 3. Опрос (письменный) по темам 3,4</p>	<p>Начиная с 3-го семестра студенты осваивают раздел РПД "Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг, аэробика)". На каждом занятии этого раздела выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) - специальные физические упражнения. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет за 3, 4 и 5 семестры = 39 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённое ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 3,4 и 5-й семестры = 195 Весовой коэффициент мероприятия = 60% Выполнение контрольных заданий. В 4-м семестре на 118 учебном занятии, а в 5-м на 136 занятии выполняются следующие задания: - шейпинг (3 задания) - 1. Выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц; 2. Выполнить комплекс упражнений с отягощениями для мышц рук; 3. Выполнить комплекс упражнений с отягощением для мышц плечевого пояса. - аэробика 3 задания - 1. Выполнить комплекс упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная фаза); 2. Выполнить комплекс упражнений для вводной части занятия; 3. Выполнить комплекс упражнений для заключительной части занятия. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: за каждое из трёх выполненных заданий выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30% В 1и 2-м семестрах проводится лекционный курс по темам 3,4. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 2 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе. 5 баллов - 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
--	---	--



	<p>вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности. 1 балл - 1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2.Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. 0 баллов - неявка студента; Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	
<p>1. Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) – техн. подготовка 4 2. Опрос (письменный) по темам 5,6</p>	<p>На каждом занятии раздела "Техническая подготовка в фитнесе (шейпинг, аэробика)" выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) - демонстрация техники упражнений. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее</p>

	<p>учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Техническая подготовка в фитнесе (щепинг, аэробика)", и составляет за 5 семестров 20 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы упражнений выполнены без ошибок, упражнение в целом выполнено без ошибок; 4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы упражнений выполнены с небольшими неточностями, упражнения в целом выполнены; 3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы упражнений выполнены с ошибками, упражнения в целом выполнены.но с грубыми ошибками; 2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы упражнений выполнены с грубыми ошибками, упражнения в целом не выполнены; 1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы упражнений, упражнение в целом не выполнено; 0 баллов - неявка студента. Максимальное количество баллов за 5 семестров = 100 Весовой коэффициент мероприятия = 60% В 1и 2-м семестрах проводится лекционный курс по темам 5,6. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 2 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе. 5 баллов - 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной</p>	60%
--	---	-----

	<p>подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла -</p> <p>1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла -</p> <p>1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3. Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности. 1 балл -</p> <p>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2. Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. 0 баллов - неявка студента;</p> <p>Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	
<p>1. Выполнение методико-практических заданий (МПЗ); 2. Опрос (письменный) по темам 7,8</p>	<p>На каждом учебном занятии "Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)". студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках, и является критерием оценки. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в фитнесе (шейпинг, аэробика)", и составляет 7 заданий Каждое выполненное МПЗ оценивается</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>

от 1 до 5 баллов. 5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в силовых видах спорта и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Фитнес»; 3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Фитнес»; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Фитнес» 5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.

4 балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок и методов самоконтроля; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Фитнес» используется фрагментарно. 4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке; 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме; 2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях; 1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.

3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу 0 баллов - неявка студента

Максимальное количество баллов =35 Весовой коэффициент мероприятия = 60% В 1и 2-м семестрах проводится лекционный курс по темам 7,8. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 2 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе. 5 баллов - 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование

	<p>физической культуры личности. 1 балл - 1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. 0 баллов - неявка студента;</p> <p>Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	
Зачёт - по текущему контролю	<p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
Бонус-рейтинг	<p>Бонус-рейтинг. Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60%. Бонус-рейтинг. Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% .Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %</p>	<p>Зачтено: 15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта;</p> <p>+10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта;</p> <p>+8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак;</p> <p>+6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак;</p> <p>+5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).</p> <p>Не зачтено: -----</p>
Компьютерное тестирование.	Компьютерное тестирование. Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и	Зачтено: рейтинг обучающего за

	<p>методических занятий во внеучебное время (СРС). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Максимальный балл = 10 Весовой коэффициент мероприятия = 10%</p>	<p>мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
--	--	---

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
<p>1.Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1 (ОФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП. 3. Опрос (письменный) по темам 1,2</p>	<p>1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей; 2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей; 3. Методические основы воспитания (развития) выносливости; 4. Методические основы воспитания (развития) координационных способностей; 5. Методические основы воспитания (развития) гибкости; 6. Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса; 7. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и фитнеса в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. Контрольные нормативы по ОФП.doc</p>
<p>1.Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 2 (СФП). 2. Выполнение контрольных нормативов по СФП. 3. Опрос (письменный) по темам 3,4</p>	<p>1. Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг). Выполнение контрольных упражнений: - выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц: 2. Выполнить комплекс упражнений с отягощениями для: - мышц рук; - мышц плечевого пояса. - мышц груди. - мышц спины: - мышц живота. - мышц ног. Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика): 3. Выполнение комплекса упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная фаза). 4. Выполнение комплекса упражнений для вводной части занятия аэробикой;</p>

	<p>5. Выполнение комплекса упражнений для заключительной части занятия аэробикой</p> <p>6. Выполнение комплексов упражнений с подбором музыки в</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленном темпе (с музыкальным количеством акцентов 40-60 в мин.) для заключительной части урока;</li> <li>- умеренном темпе (с музыкальным количеством акцентов 50-90 в мин.) для заключительной части урока;</li> <li>- в среднем темпе (с музыкальным количеством акцентов 90-120 в мин.) для аэробной фазы урока с низкой ударной нагрузкой;</li> <li>- темпе выше среднего (с музыкальным количеством акцентов 120-130 в мин.) для аэробной фазы урока танцевальной направленности;</li> <li>- высоком темпе (с музыкальным количеством акцентов 130-160 в мин.) для аэробной фазы урока с высокой ударной нагрузкой.</li> </ul> <p>7. Часть 1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробике, шейпинге);</p> <p>8. Часть 2. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробике, шейпинге)</p> <p>Критерии оценки СФП фитнес.docx</p>
<p>1. Выполнение учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) – техн. подготовка</p> <p>4 2. Опрос (письменный) по темам 5,6</p>	<p>1. Базовые шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– движения, выполняемые без смены лидирующей ноги;</li> <li>- движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги;</li> <li>- альтернативные шаги;</li> <li>- простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) без музыкального и под музыкальное сопровождение;</li> <li>- сочетание маршевых и синкопированных элементов (выполняются на 2 счёта);</li> <li>- сочетание маршевых и лифтовых элементов</li> </ul> <p>2. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки на одной ноге;</li> <li>- подскоки на двух ногах;</li> <li>- скачки (подскоки с одной ноги на другую)</li> </ul> <p>3. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одновременные, симметричные с заданной амплитудой и направлением;</li> <li>- ассиметричные (сложно-координационные);</li> </ul> <p>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (аэробикой, шейпингом);</p> <p>5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (аэробикой, шейпингом).</p> <p>Критерии оценки технической подготовленности.doc</p>
<p>1. Выполнение методико-практических заданий (МПЗ); 2. Опрос (письменный) по темам 7,8</p>	<p>1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными.</p> <p>2. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов). Сравнить с табличными данными.</p> <p>3 Оценить свою функциональную подготовленность по</p>



	<p>результатам функциональных проб: - безнагрузочные пробы – клиностатическая, ортостатическая; - проба «лестничного марша», Гарвардский степ-тест, Летунова, индекс Рюфье; - Штанге, Генча</p> <p>4. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты.</p> <p>5. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</p> <p>6. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по фитнесу (шейпинг, аэробика).</p> <p>7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по фитнесу (шейпинг, аэробика).</p> <p>8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом;</p> <p>9. Физическая культура в профессиональной деятельности инженера. Особенности фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) специалиста.</p> <p>Контрольные вопросы для подготовки к методико-практическим занятиям по фитнесу (1-5 семестры).doc</p>
<p>Зачёт - по текущему контролю</p>	<p>Тема 1. Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса.</p> <p>Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и фитнеса в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности.</p> <p>Тема 3. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе.</p> <p>Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (шейпинг, аэробика).</p> <p>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (шейпинг, аэробика).</p> <p>Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности инженера. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) инженера.</p> <p>Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом.</p> <p>Контрольные вопросы для подготовки к зачёту по фитнесу.DOCX</p>
<p>Бонус-рейтинг</p>	
<p>Компьютерное тестирование.</p>	<p>Тема 1. Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса.</p> <p>Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и фитнеса в обеспечении здоровья.</p>

	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности.</p> <p>Тема 3. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе.</p> <p>Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (шейпинг, аэробика).</p> <p>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (шейпинг, аэробика).</p> <p>Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности инженера. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) инженера.</p> <p>Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом.</p> <p>4 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию.DOCX; 2 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию..DOCX; 3 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию.DOCX; 1 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию..DOCX; 5 семестр - фитнес. Вопросы для подготовки к тестированию.DOCX</p>
--	--

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

#### б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446,[1] с. ил.

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Человек. Спорт. Медицина ,Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с.
2. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.

3. Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с.

2. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.

3. Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2019. — 88 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142465">https://e.lanbook.com/book/142465</a>
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика : учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. — 276 с. — ISBN 978-5-00102-229-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book">https://e.lanbook.com/book</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Паначев, В. Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Д. Паначев, А. С. Сырчиков, А. Б. Лопатина. — Пермь : ПНИПУ, 2010. — 163 с. — ISBN 978-5-398-00438-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161019">https://e.lanbook.com/book/161019</a>
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157655">https://e.lanbook.com/book/157655</a>
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ямилева, Р. М. Элективные курсы по физической культуре «Аэробика» : учебное пособие / Р. М. Ямилева. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2020. — 88 с. — ISBN 978-5-907176-42-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/143310">https://e.lanbook.com/book/143310</a>

### 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	ЛИАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.
Практические занятия и семинары	120 (ДС)	Тренажёры маятникового, ползункового типов, пневмотренажёры, блочные устройства, гимнастические скамьи, "шведские" стенки, пояса тяжелоатлета, весы медицинские, диски для штанги разного веса от 1,125 г. до 5 кг - более 30 пар комплектов, консольные рамы для подтягивания и разгибания рук, тренажёр с Т-образным грифом и др. Гантели разного веса - 34 пары, скакалки, обручи, мячи набивные и др. Утяжелители на руки, на ноги. Зеркала, аудио- и видеоаппаратура, вибромассажёры, беговая дорожка (третбан), велотренажёры - 3 шт. Рулетки для измерения, кистевые динамометры, стойка для измерения роста. Динамометр, спирометр, рулетка и др. Эталонные таблицы для оценки физического развития и функциональной подготовленности