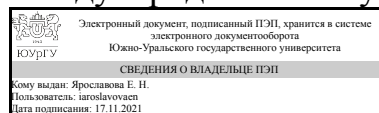


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт лингвистики и  
международных коммуникаций



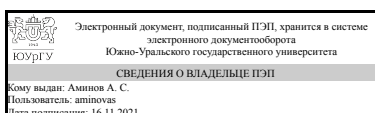
Е. Н. Ярославова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.01.02 Фитнес  
для направления 45.03.02 Лингвистика  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

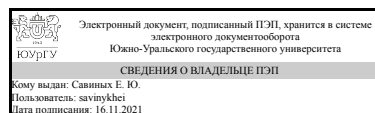
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 969

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

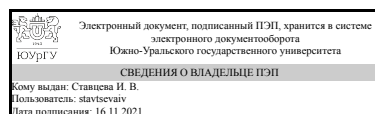
Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент (кн)



Е. Ю. САВИНИХ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.пед.н., доц.



И. В. СТАВЦЕВА

## **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. Изучается самостоятельно (СРС) 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 бакалавра. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной

физической подготовки (ППФП) бакалавра. 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 самостоятельности 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  |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: роль фитнеса в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических данных по организации занятий фитнесом<br>Умеет: использовать средства и методы фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами фитнеса с использованием доступных методов самоконтроля<br>Имеет практический опыт: владения средствами и методами фитнеса для 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   | 1.О.00 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., 289,25 ч.  
контактной работы

| 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>  | 38,75       | 7,75                               | 7,75  | 7,75  | 7,75  | 7,75  |
| с применением дистанционных образовательных технологий                     | 0           |                                    |       |       |       |       |
| Подготовка к зачету  | 18,75       | 3,75                               | 3,75  | 3,75  | 3,75  | 3,75  |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста               | 20          | 4                                  | 4     | 4     | 4     | 4     |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 1,25        | 0,25                               | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  |
| Вид 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)        | 140                                       | 0  | 140 | 0  |
| 2         | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг). | 78  | 0  | 78  | 0  |
| 3         | Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)                   | 40  | 0  | 40  | 0  |
| 4         | Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)                  | 14  | 0  | 14  | 0  |
| 5         | Теоретические основы фитнеса   | 16  | 16 | 0   | 0  |

### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия   | Кол-во часов |
|----------|-----------|---|--------------|
| 1        | 5         | Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.   | 2            |
| 2        | 5         | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности | 2            |
| 3        | 5         | Оздоровительная аэробика как базовое направление фитнеса на занятиях  | 2            |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   | физической культурой. Шейпинг в системе физического воспитания.<br>Методика проведения занятий аэробикой и шейпингом                                      |   |
| 4 | 5 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Методика самостоятельных занятий аэробикой и шейпингом                               | 2 |
| 5 | 5 | Характеристика и классификация направлений фитнеса  | 2 |
| 6 | 5 | Фитнес-технологии в системе физической культуры   | 2 |
| 7 | 5 | Самоконтроль занимающихся фитнесом. Методы самоконтроля при занятиях фитнесом.  | 2 |
| 8 | 5 | Фитнес в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий фитнесом в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра. | 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 и шейпинг).<br>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 и шейпинг).<br>Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.).<br>О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.                   | 2            |
| 3         | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №1 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 4         | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №1 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 5         | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №1 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 6         | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №2 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 7         | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №2 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 8         | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №2 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 12        | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 13        | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 14        | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 17        | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 18        | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 19        | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.  | 2            |
| 20        | 1         | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.<br>без предметов. Комплекс упражнений №4 (базовые шаги) раздела аэробика   | 2            |



|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    |   | с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №4 (базовая комбинация) раздела аэробика.   |   |
| 51 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).  | 2 |
| 52 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).  | 2 |
| 53 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).  | 2 |
| 55 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).  | 2 |
| 56 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).  | 2 |
| 57 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).  | 2 |
| 58 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).  | 2 |
| 59 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).  | 2 |
| 60 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).  | 2 |
| 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).  | 2 |
| 62 | 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).  | 2 |
| 63 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).   | 2 |
| 64 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).   | 2 |
| 65 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Выполнение контрольных упражнений для оценки физического состояния на начало 3-го семестра (бег на 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту). | 2 |
| 66 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Выполнение контрольных упражнений для оценки физического состояния на начало 3-го семестра (бег на 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту). | 2 |
| 68 | 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).  | 2 |
| 69 | 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,   | 2 |





|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     |   | комплексе).   |   |
| 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 |
| 127 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов второго курса - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).                  | 2 |
| 128 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов второго курса - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).                  | 2 |
| 74  | 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) | 2 |
| 75  | 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) | 2 |
| 76  | 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) | 2 |
| 77  | 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.   | 2 |
| 78  | 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.   | 2 |
| 79  | 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.   | 2 |
| 80  | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.  | 2 |
| 81  | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.  | 2 |
| 82  | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.  | 2 |
| 83  | 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 |
| 84  | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития координации движений, комбинации с   | 2 |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   | перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях.   |   |
| 86  | 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 |
| 87  | 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 |
| 98  | 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).   | 2 |
| 99  | 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).   | 2 |
| 100 | 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).   | 2 |
| 101 | 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). | 2 |
| 102 | 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). | 2 |
| 103 | 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). | 2 |
| 106 | 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   | 2 |
| 107 | 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   | 2 |
| 108 | 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   | 2 |
| 109 | 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)  | 2 |
| 110 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием  | 2 |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     |   | различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод)   |   |
| 111 | 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) | 2 |
| 112 | 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.   | 2 |
| 113 | 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.   | 2 |
| 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.   | 2 |
| 115 | 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.   | 2 |
| 116 | 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.   | 2 |
| 117 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Выполнение контрольных упражнений: - выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц на выбор  | 2 |
| 120 | 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 |
| 123 | 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 |
| 129 | 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 |
| 130 | 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 |
| 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.  | 2 |
| 132 | 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                     | 2 |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     |   | основ проведения учебно-тренировочного занятия.   |   |
| 133 | 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 |
| 134 | 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   | 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.   | 2 |
| 10  | 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.   | 2 |
| 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.   | 2 |
| 15  | 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.   | 2 |
| 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.   | 2 |
| 23  | 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  | 2 |
| 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  | 2 |
| 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.   | 2 |
| 39  | 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.   | 2 |
| 40  | 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.   | 2 |
| 48  | 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.  | 2 |
| 49  | 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.  | 2 |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 50  | 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.   | 2 |
| 71  | 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. | 2 |
| 72  | 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. | 2 |
| 73  | 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. | 2 |
| 85  | 3 | Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). Хореографическая подготовка (общая характеристика средств, пути конструирования комбинаций и музыка в аэробике.)  | 2 |
| 104 | 3 | Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц.   | 2 |
| 105 | 3 | Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц.   | 2 |
| 135 | 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 |
| 44  | 4 | Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях аэробикой и шейпингом.  | 2 |
| 54  | 4 | Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств фитнеса для их направленной коррекции.   | 2 |
| 67  | 4 | Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.   | 2 |
| 70  | 4 | Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг).   | 2 |
| 97  | 4 | Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств катаболической и анаболической тренировки для развития физических качеств.  | 2 |
| 136 | 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   |  |         |              |
|--|--|---------|--------------|
| Подвид СРС   | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс   | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к зачету  | Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/56709">https://e.lanbook.com/book/56709</a>  | 3       | 3,75         |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | 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.  | 2       | 4            |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | 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.  | 5       | 4            |
| Подготовка к зачету  | 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/167673">https://e.lanbook.com/book/167673</a> | 5       | 3,75         |
| Подготовка к зачету  | 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>  | 4       | 3,75         |
| Подготовка к зачету  | 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/167673">https://e.lanbook.com/book/167673</a> | 2       | 3,75         |
| Подготовка к зачету  | 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.  | 1       | 3,75         |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/167673">https://e.lanbook.com/book/167673</a>  |   |   |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | 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. | 4 | 4 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | 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. | 1 | 4 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | 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. | 3 | 4 |

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-мestr | Вид контроля              | Название контрольного мероприятия         | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов   | Учи-тыва-ется в ПА |
|------|----------|---------------------------|---|-----|------------|---|--------------------|
| 1    | 1        | Проме-жуточная аттестация | Зачет                                     |     | 5          | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).  | зачет              |
| 2    | 1        | Бонус                     | Участие в спортивно-массовых мероприятиях |     | 15         | 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения - 5 баллов;<br>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; | зачет              |

|   |   |                  |   |    |    |   |       |
|---|---|------------------|---|----|----|---|-------|
|   |   |                  |   |    |    | 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.   |       |
| 3 | 1 | Текущий контроль | Выполнения методико-практических заданий 1 семестр<br>1 часть | 30 | 70 | Максимальный балл на каждом занятии из 14-ти - 5 (14 занятий * 5= 70): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. | зачет |
| 4 | 1 | Текущий контроль | Выполнения методико-практических заданий 1 семестр<br>2 часть | 30 | 70 | Максимальный балл на каждом занятии из 14-ти - 5 (14 занятий * 5= 70): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое   | зачет |



|   |   |                          |  |    |    |   |       |
|---|---|--------------------------|--|----|----|---|-------|
|   |   |                          |  |    |    | действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. |       |
| 5 | 1 | Текущий контроль         | Сдача тестов-нормативов                                    | 30 | 5  | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов   | зачет |
| 6 | 2 | Промежуточная аттестация | Зачет  |    | 5  | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).  | зачет |
| 7 | 2 | Бонус                    | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                  |    | 15 | 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;<br>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;<br>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.   | зачет |
| 8 | 2 | Текущий контроль         | Выполнения методико-практических заданий 2 семестр 1 часть | 30 | 70 | Максимальный балл на каждом занятии из 14-ти - 5 (14 занятий * 5= 70): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и   | зачет |

|   |   |                  |   |    |  |  |       |
|---|---|------------------|---|----|--|--|-------|
|   |   |                  |   |    | <p>терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.</p> |  |       |
| 9 | 2 | Текущий контроль | <p>Выполнения методико-практических заданий 2 семестр<br/>2 часть</p> | 30 | 70   | <p>Максимальный балл на каждом занятии из 14-ти - 5 (14 занятий * 5= 70): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное</p> | зачет |

|    |   |                          |  |    |    |  |       |
|----|---|--------------------------|--|----|----|--|-------|
|    |   |                          |  |    |    | понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.  |       |
| 10 | 2 | Текущий контроль         | Сдача тестов-нормативов                                    | 30 | 5  | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов  | зачет |
| 11 | 3 | Промежуточная аттестация | Зачет  |    | 5  | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).   | зачет |
| 12 | 3 | Бонус                    | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                  |    | 15 | 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;<br>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;<br>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.  | зачет |
| 13 | 3 | Текущий контроль         | Выполнения методико-практических заданий 3 семестр 1 часть | 30 | 80 | Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и | зачет |

|    |   |                  |   |    |    |   |       |
|----|---|------------------|---|----|----|---|-------|
|    |   |                  |   |    |    | терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.  |       |
| 14 | 3 | Текущий контроль | Выполнения методико-практических заданий 3 семестр<br>2 часть | 30 | 80 | Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. | зачет |
| 15 | 3 | Текущий          | Сдача тестов-   | 30 | 5  | Средний балл согласно шкалы   | зачет |

|    |   | контроль                 | нормативов  |    |    | оценивания результатов выполнения тестов-нормативов   |       |
|----|---|--------------------------|---|----|----|---|-------|
| 16 | 4 | Промежуточная аттестация | Зачет   |    | 5  | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).  | зачет |
| 17 | 4 | Бонус                    | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                     |    | 15 | 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;<br>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;<br>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.   | зачет |
| 18 | 4 | Текущий контроль         | Выполнения методико-практических заданий 4 семестр<br>1 часть | 30 | 80 | Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или | зачет |

|    |   |                          |   |    |    |  |       |
|----|---|--------------------------|---|----|----|--|-------|
|    |   |                          |   |    |    | техничко-тактичсское действе, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.   |       |
| 19 | 4 | Текущий контроль         | Выполнения методико-практических заданий 4 семестр<br>2 часть | 30 | 80 | Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. | зачет |
| 20 | 4 | Текущий контроль         | Сдача тестов-нормативов                                       | 30 | 5  | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов  | зачет |
| 21 | 5 | Промежуточная аттестация | Зачет   |    | 5  | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).   | зачет |

|    |   |                  |   |    |  |  |       |
|----|---|------------------|---|----|--|--|-------|
| 22 | 5 | Бонус            | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                     | 15 | <p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;</p> <p>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;</p> <p>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;</p> <p>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p> | зачет  |       |
| 23 | 5 | Текущий контроль | Выполнения методико-практических заданий 5 семестр<br>1 часть | 30 | 40   | <p>Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5= 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.</p> | зачет |
| 24 | 5 | Текущий контроль | Выполнения методико-практических заданий 5 семестр            | 30 | 40   | <p>Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5= 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение,</p>   | зачет |

|    |   |                  |                                  |    |    |   |       |
|----|---|------------------|----------------------------------|----|----|---|-------|
|    |   |                  | 2 часть                          |    |    | комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. |       |
| 25 | 5 | Текущий контроль | Сдача тестов-нормативов          | 30 | 5  | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов   | зачет |
| 26 | 1 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ | 10 | 10 | 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. Максимальный балл -10.   | зачет |
| 27 | 2 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ | 10 | 10 | 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. Максимальный балл -10  | зачет |
| 28 | 3 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном       | 10 | 10 | Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3   | зачет |



|    |   |                  |                                  |    |    |  |       |
|----|---|------------------|----------------------------------|----|----|--|-------|
|    |   |                  | ЮУрГУ                            |    |    | 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. Максимальный балл -10   |       |
| 29 | 4 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ | 10 | 10 | 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. Максимальный балл -10 | зачет |
| 30 | 5 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ | 10 | 10 | 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. Максимальный балл -10 | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения  | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|---|---|
| зачет                        | Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга.<br>Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет                        | Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга.<br>Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет                        | Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения   | В соответствии с пп. 2.5, 2.6           |



|      |  |    |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------|--|----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|      | самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами фитнеса с использованием доступных методов самоконтроля            |    |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УК-7 | Имеет практический опыт: владения средствами и методами фитнеса для полноценной социальной и профессиональной деятельности | ++ |  |  | ++ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. 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:

Не предусмотрены

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

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.  
<http://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

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

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.  
<http://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной | Библиографическое описание |
|---|----------------|------------------------------------|----------------------------|
|---|----------------|------------------------------------|----------------------------|

|   |                           |   |  |
|---|---------------------------|---|--|
|   |                           | форме   |  |
| 1 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/56709">https://e.lanbook.com/book/56709</a>  |
| 2 | Основная 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/167673">https://e.lanbook.com/book/167673</a> |
| 3 | Основная 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/14246">https://e.lanbook.com/book/14246</a>  |
| 4 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/56709">https://e.lanbook.com/book/56709</a>  |
| 5 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | 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. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/151154">https://e.lanbook.com/book/151154</a> |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных rolpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 8. 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 | 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 |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, секундомер  |