

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                            |  |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
| <br>Документ подписан простой электронной подписью<br>Информация о владельце:<br>ФИО: Дворникова Татьяна Александровна<br>Должность: врио проректора по учебно-методической работе<br>Дата подписания: 28.05.2023 09:01:17<br>Уникальный программный ключ:<br>81e4612224154ba92346993825fd4bfa9a28f49d | <b>Государственный университет<br/>по землеустройству</b>                                                                                                                                                                  |  | <b>СТО СМК</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b><br><b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение<br/>высшего образования</b><br><b>«Государственный университет по землеустройству»</b> |  |                |

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Врио проректора по учебно-методической работе**

\_\_\_\_\_ /Л.П. Подболотова /

**“15” мая 2023 г.**

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.ДВ.01.09 Фитнес-аэробика**

(шифр и название дисциплины)

направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

(шифр и название направления подготовки)

профиль «охрана окружающей среды и ресурсосбережение»

уровень высшего образования бакалавриат

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

квалификация бакалавр

(название)

Москва

2023



**1. Разработана** на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО «ГУЗ» в соответствии со следующими нормативными документами:

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 №245.

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 мая 2020 г. N 680.

Рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**2. Впервые утверждена и введена в действие** на заседании кафедры физического воспитания от «01» сентября 2021 г., протокол №1

**3. Разработчики рабочей программы:** Пискаев Андрей Юрьевич, заведующий кафедрой физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент;

Гладких Алексей Михайлович, профессор кафедры физического воспитания, профессор.



## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ЕЕ ОБЪЕМ И МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и направленный на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности,
2. освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий,
3. получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,
4. формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы приведен в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Компетенция |                                                                                                            | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                     | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части)                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и | <i>В области знания и понимания (А) - знать</i>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |
|             |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            | <b>Знать</b>                                                                                  | - требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1);<br>- научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2);<br>- роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3) |        |
| © ГУЗ       |                                                                                                            | Выпуск 1                                                                                                                                                                                   | Изменение 0                                                                                   | Экземпляр №1                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Стр. 3 |



| Компетенция |                                       | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             | профессиональной деятельности         | профилактики вредных привычек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>В области интеллектуальных навыков (B) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (B1);</li> <li>- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием (B2);</li> <li>- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (B3)</li> </ul> |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области практических навыков (C) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Владеть</b>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (C1);</li> <li>- ведения здорового образа жизни (C2);</li> <li>- судейства по избранному виду спорта (C3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                           |
|             |                                       | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | <b>В области знания и понимания (A) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Знать</b>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (A1)</li> <li>основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (A2)</li> </ul>                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области интеллектуальных навыков (B) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, техникотактическими действиями (B1)                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области практических навыков (C) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Владеть</b>                                                                                | навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|             |                                       | УК-7.3 Владеет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>В области знания и понимания (A) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



| Компетенция |                                       | Индикаторы компетенций                                                                        | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части) |                                                                                               |                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. | <b>Знать</b>                                                                                  | основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (А1)                       |
|             |                                       |                                                                                               | <b>В области интеллектуальных навыков (В) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                               | <b>Уметь</b>                                                                                  | самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков (В1)                 |
|             |                                       |                                                                                               | <b>В области практических навыков (С) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                               | <b>Владеть</b>                                                                                | принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебнотренировочных занятий по физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (С1) |

### 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Фитнес-аэробика» - реализуется в рамках элективных дисциплин обязательной части (Б1.О.ДВ.01.09) дисциплин подготовки студентов по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность.

Дисциплина изучается на 1 – 3 курсах в 1 – 6 семестрах.

| Компетенция            | Предшествующие дисциплины                | Данная дисциплина           | Последующие дисциплины      |
|------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 | Физическая культура (курс средней школы) | Общая физическая подготовка | Физическая культура и спорт |

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

Общая трудоёмкость дисциплины «Фитнес-аэробика» составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

| Объём дисциплины | Всего часов          |                             |                        |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
|                  | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения | заочная форма обучения |
|                  |                      |                             |                        |



|                                                                                   |       |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|
| Общая трудоемкость дисциплины                                                     | 328   |  |  |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 328   |  |  |
| Аудиторная работа (всего):                                                        | 328   |  |  |
| в т. числе:                                                                       |       |  |  |
| Лекции                                                                            | -     |  |  |
| Семинары, практические занятия                                                    | 328   |  |  |
| Лабораторные работы                                                               | -     |  |  |
| Курсовое проектирование                                                           | -     |  |  |
| Самостоятельная работа                                                            | -     |  |  |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)                       | зачет |  |  |

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание учебной дисциплины

Содержание дисциплины включает следующие разделы и темы:

#### Раздел 1. Практический

##### Тема 1. Классическая аэробика.

Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Марш. Приставной шаг. «Виноградная лоза». «Открытый шаг». Махи. Бег. Прыжки. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки.

##### Тема 2. Степ аэробика.

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Фронтальная. Сверху. Крайняя. Боковая. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки.

##### Тема 3. Танцевальная аэробика.

Техника базовых шагов. Прыжки. Упражнения на полу. Стил фанданс, хип-хоп, «латино». Фитбол-аэробика. Элементы чирлидинга. Осанка и система дыхания. Оздоровительная аэробика.

##### Тема 4. ОФП методами фитнес-аэробики.

Фитнес технологии различной направленности. Силовая аэробика. Силовые и функциональные тренировки. Аэробный тренинг. Стретчинг. Элементы йоги. Пилатес. Шейпинг. Упражнения для развития основных физических качеств. Составление комплексов и композиций.

### 2.2 Структура учебной дисциплины

Таблица 2.1 – Структура учебной дисциплины для очной формы обучения

|       |          |             |              |        |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|
| © ГУЗ | Выпуск 1 | Изменение 0 | Экземпляр №1 | Стр. 6 |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|



| Названия<br>содержательных разделов и<br>тем учебной дисциплины | Количество часов |             |     |      |      |        | Индикатор<br>компетенций | Признак                                                       |
|-----------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-----|------|------|--------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                 | Очная            |             |     |      |      |        |                          |                                                               |
|                                                                 | всего            | в том числе |     |      |      |        |                          |                                                               |
|                                                                 |                  | лек.        | пр. | лаб. | инд. | СРС    |                          |                                                               |
| 1                                                               | 2                | 3           | 4   | 5    | 6    | 7      | 8                        | 9                                                             |
| Тема 1. Классическая аэробика.                                  | 82               |             | 82  |      |      |        | УК-7.1                   | А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3<br>А-1,2, В-1, С-1<br>А-1, В-1, С-1 |
|                                                                 |                  |             |     |      |      | УК-7.2 |                          |                                                               |
|                                                                 |                  |             |     |      |      | УК-7.3 |                          |                                                               |
| Тема 2. Степ аэробика.                                          | 82               |             | 82  |      |      |        | УК-7.1                   | А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3<br>А-1,2, В-1, С-1<br>А-1, В-1, С-1 |
|                                                                 |                  |             |     |      |      | УК-7.2 |                          |                                                               |
|                                                                 |                  |             |     |      |      | УК-7.3 |                          |                                                               |
| Тема 3. Танцевальная аэробика.                                  | 82               |             | 82  |      |      |        | УК-7.1                   | А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3<br>А-1,2, В-1, С-1<br>А-1, В-1, С-1 |
|                                                                 |                  |             |     |      |      | УК-7.2 |                          |                                                               |
|                                                                 |                  |             |     |      |      | УК-7.3 |                          |                                                               |
| Тема 4. ОФП методами фитнес-аэробики.                           | 82               |             | 82  |      |      |        | УК-7.1                   | А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3<br>А-1,2, В-1, С-1<br>А-1, В-1, С-1 |
|                                                                 |                  |             |     |      |      | УК-7.2 |                          |                                                               |
|                                                                 |                  |             |     |      |      | УК-7.3 |                          |                                                               |
| Зачет                                                           |                  |             |     |      |      |        | УК-7.1                   | А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3<br>А-1,2, В-1, С-1<br>А-1, В-1, С-1 |
|                                                                 |                  |             |     |      |      |        | УК-7.2                   |                                                               |
|                                                                 |                  |             |     |      |      |        | УК-7.3                   |                                                               |
| Всего часов                                                     | 328              |             | 328 |      |      |        |                          |                                                               |

Основными этапами формирования указанных компетенций (индикаторов компетенций) при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

### 2.3 Распределение контактной работы

Распределение контактной работы по видам занятий приведено в таблицах 2.3

Таблица 2.3 – Практические (или семинарские) занятия, их содержание и объем в часах

|       |          |             |              |        |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|
| © ГУЗ | Выпуск 1 | Изменение 0 | Экземпляр №1 | Стр. 7 |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|



| Номер<br>темы | Номер<br>занятия  | Содержание занятий                    | Очная ФО |         |
|---------------|-------------------|---------------------------------------|----------|---------|
|               |                   |                                       | Объем    | Семестр |
|               | 1                 | 2                                     | 3        | 4       |
| T1            | ПР<br>1-41        | Тема 1. Классическая аэробика.        | 82       | 1-6     |
| T2            | ПР<br>42-82       | Тема 2. Степ аэробика.                | 82       | 1-6     |
| T3            | ПР<br>83-123      | Тема 3. Танцевальная аэробика.        | 82       | 1-6     |
| T4            | ПР<br>124-<br>164 | Тема 4. ОФП методами фитнес-аэробики. | 82       | 1-6     |
|               |                   | Зачет                                 |          | 1-6     |
|               |                   | <b>Всего часов по дисциплине</b>      | 328      | 1-6     |

## 2.4 Распределение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку к практическим занятиям, совершенствование в избранном виде спорта, подготовку к сдаче контрольных упражнений и зачётных требований. Самостоятельная работа может проводиться как вовне учебного времени, в спортивных секциях, так и в рамках учебного процесса в университете во время дополнительных занятий. Самостоятельная работа способствует росту спортивного уровня у студентов, участвующих в учебных и университетских соревнованиях.

## 2.5. Образовательные технологии, применяемые для реализации дисциплины

В процессе подготовки обучающихся используются следующие виды образовательных технологий:

**Здоровье сберегающие технологии** являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров, их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.



**Технология уровневой дифференциации.** С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность личной реализации, достижение успеха.

Дифференциация обучения предполагает создание разнообразных условий обучения для групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

**Игровая технология.** Игровая деятельность на занятиях физической культурой занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу студента, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровые формы занятий в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

**Технология личностно-ориентированного обучения.** Данная технология обучения учитывает деление студентов на основную и подготовительную группы, а также выбор спортивной специализации. Содержание личностно-ориентированного обучения включает совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

**Обучение двигательным действиям.** Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. Каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

**Информационно-компьютерные технологии (ИКТ).** Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества. Используются во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, во внеурочной деятельности.



ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

**Метод проектов** – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез.

Проектная технология на занятиях физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проекты на занятиях физической культуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3.1 - Методические указания, используемые при изучении дисциплины

| № п/п | Наименование указаний, пособий                                                                                                                                                                 | Количество экземпляров |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1     | Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузе: учеб. пособие / ГУЗ, Каф. физического воспитания; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М.: ГУЗ, 2018. - 186 с. | 260                    |

#### 3.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях. Аудиторные занятия проходят в форме практических занятий.

На занятиях осуществляется разучивание и совершенствование упражнений фитнес-аэробики, развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.



Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

**Порядок пользования спортивными объектами,  
обеспечение техники безопасности и предупреждение травматизма:**

Студенты обязаны приходить на занятия в спортивной форме.

После занятий студенты принимают легкие гигиенические процедуры.

Порядок пользования объектами спорта заключается в соблюдении установленных правил поведения занимающимися при нахождении на объектах спорта и проведении всех форм занятий по физической культуре. Правила предназначены для обеспечения выполнения учебных программ, охраны жизни и здоровья занимающихся, формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдения установленных санитарно-гигиенических норм и требований, сохранения в рабочем состоянии учебно-спортивной базы.

**Занимающиеся физической культурой обязаны:**

Стремиться к гармоничному нравственному, духовному и физическому развитию и совершенствованию, уважать честь и достоинство других занимающихся, не создавать препятствий во время занятий другим обучающимся.

Заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья.

Пройти обследование у врача и иметь допуск к занятиям.

Посещать занятия в спортивном зале в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Прибывать на учебные занятия и тренировки по видам спорта в спортивной форме по назначению, иметь сменную обувь для занятий в спортивном зале.

На спортивных объектах (на стадионе, в спортивном зале, бассейне, тире, лыжной базе, кроссовых трассах, раздевалках и др.) соблюдать дисциплину, чистоту и порядок.

Бережно относиться к спортивному имуществу и инвентарю института.

Все ценные вещи (документы, деньги и т. д.) передавать на хранение преподавателю.

В процессе учебно-тренировочного занятия неукоснительно выполнять все команды, указания, рекомендации преподавателя.

**В целях предупреждения травматизма необходимо:**

Обязательно выполнять разминку (подготовительную часть) и соблюдать меры безопасности.

В процессе занятий занимающиеся обязаны оказывать друг другу помощь и страховку, немедленно сообщать преподавателю о нарушениях дисциплины, мер безопасности.

При плохом самочувствии до начала или во время занятий, а также, при получении травмы, немедленно сообщать об этом преподавателю.

Упражнения с отягощениями выполнять только со страховкой, строго соблюдать установленные преподавателем методические требования к весу снаряда, количеству повторений и интервалам отдыха, безопасные интервал и дистанцию между занимающимися.



При занятиях на стадионе, кроссовой и лыжной трассе одежда и обувь должны соответствовать погоде. При обнаружении друг у друга внешних признаков перегревания, переохлаждения, обморожения (бледность, синюшность, озноб, нарушение дыхания, сердцебиение и нарушение ритма сердца, потеря координации, головокружение и др. признаки) незамедлительно доложить преподавателю и принять необходимые меры безопасности.

**Категорически запрещается:**

Нарушать дисциплину на занятиях, покидать место занятий без разрешения преподавателя.

Заходить в спортивный зал в грязной обуви и верхней одежде, переодеваться и оставлять верхнюю одежду в спортивном зале.

Без разрешения приносить в спортзал какие-либо напитки.

Жевать при нахождении на спортивных объектах и во время занятий жевательную резинку.

**3.3 Комплект заданий для контроля уровня физической подготовленности**

**Проверяемые компетенции:**

| Код  | Содержание компетенции<br>(или ее части)                                                                                                 | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.                                                                                                                  |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |



УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

## Физические упражнения и порядок их выполнения

### Упражнения фитнес-аэробики

Шпагат в 3 положениях. Шаги классической аэробики. Мост. Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка. Равновесие ласточка. Равновесие дерево.

### Контрольные упражнения и нормативы Фитнес-аэробика

| № п/п | Контрольные нормативы       | 8-10 баллов | 7-5 баллов | 1-3 балла |
|-------|-----------------------------|-------------|------------|-----------|
| 1.    | Челночный бег 2х10 метров   | 9.0         | 9.2        | 9.4       |
| 2.    | Отжимания за 30 сек         | 6           | 4          | 2         |
| 3.    | Пресс за 30 сек             | 15          | 14         | 13        |
| 4.    | Приседания за 30 сек        | 20          | 15         | 10        |
| 5.    | Прыжки из приседа за 30 сек | 15          | 12         | 8         |

### Контрольные упражнения и нормативы по СФП

| № п/п | Контрольные нормативы                        | 8-10 баллов               | 5-7 баллов       | 1-3 балла     |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------|------------------|---------------|
| 1.    | Шпагат в 3 положениях                        | полное касание бёдер пола | неполное касание | до пола 20 см |
| 2.    | Шаги классической аэробики                   | отл.                      | хор.             | удовл.        |
| 3.    | Мост задержка 10 сек                         | 10 сек                    | 5 сек            | 3 сек         |
| 4.    | Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка | 10 сек                    | 5 сек            | 3 сек         |
| 5.    | Равновесие ласточка 15 сек                   | 15 сек                    | 10 сек           | 5 сек         |
| 6.    | Равновесие дерево 15 сек                     | 15 сек                    | 10 сек           | 5 сек         |



### **3.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Фитнес-аэробика» проводится в форме текущей, рубежной и итоговой аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (сдача контрольных нормативов)

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и рубежной аттестации по дисциплине.

Рубежная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине «Фитнес-аэробика» требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) в форме зачета.

Оценка по результатам зачета носит недифференцированный характер – зачтено / не зачтено.

Все виды текущего и рубежного контроля осуществляются на практических занятиях.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.



#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Фитнес-аэробика» включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

*Фонд оценочных средств по дисциплине «Фитнес-аэробика» представлен в приложении 1.*

#### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Основная литература

1. Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузе : учеб. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М. : ГУЗ, 2018. - 186 с.

##### Дополнительная литература

1. Физическая культура. Спортивные игры [Текст] : учебно-методическое пособие / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; авторы-составители: А.С. Болдин, С.В. Нагейкина, А.П. Волобуев, С.И. Семибратов, Е.Э. Ивашкова. - Москва : ГУЗ, 2020. - 94 с.
2. Социализация и формирование личности в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура" [Текст] : учебно-методическое пособие : для студентов направлений подготовки по программам бакалавриата и специалитета / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; составители: А.П. Пакин, В.А. Шаповалов, М.Ю. Краснова. - Москва : ГУЗ, 2019. - 53 с.
3. Формы самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой и спортом [Текст] : учеб.-метод. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф.



физического воспитания ; сост.: А.П. Пакин, В.А. Шаповалова, М.Ю. Краснова. - М. : ГУЗ, 2017. – 37

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1 – Описание информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины

| № | Адрес сайта и его описание                                                              | Перечень материалов представленных на сайте                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a> | Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.                                                  |
| 2 | <a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>                         | Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. |
| 3 | <a href="http://olympic.ware.com.ua/">http://olympic.ware.com.ua/</a>                   | OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).                                                                  |

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### *Информационные технологии:*

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.



### **Информационные справочные системы**

В ходе реализации целей и задач по дисциплине обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы:** информационно-справочные и поисковые системы Yandex, Google.

**Профессиональные базы данных:** Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», Справочно-правовая система «Гарант»

### **Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

| № | Адрес сайта и его описание                                                | Перечень материалов представленных на сайте          |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>               | Электронно- библиотечная система «Издательство Лань» |
| 2 | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                     | Электронно- библиотечная система ZNANIUM.COM         |
| 3 | <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a> | Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»         |
| 4 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>       | Электронно-библиотечная система IPR BOOKS            |
| 5 | <a href="https://guz.bibliotech.ru">https://guz.bibliotech.ru</a>         | Электронно-библиотечная система ГУЗ                  |

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Фитнес-аэробика» используются: Зеркальный зал, коврики гимнастические – 20 шт., фитболы – 15 шт., степ-платформа – 15 шт., палки гимнастические – 20 шт., гантели легкие – 20 пар, магнитофон – 1 шт.