

Министерство образования и науки Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»**  
**ВЫСШАЯ ШКОЛА ТЕХНОЛОГИИ И ЭНЕРГЕТИКИ**



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ВШТЭ

П.В.Луканин

« 10 » 20 18 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Б1.В.ДВ.09.04</b>	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту (Аэробика с элементами шейпинга)</b>
(индекс дисциплины)	(Наименование дисциплины)
Кафедра: <b>26</b>	Физического воспитания и спорта
Код	(Наименование кафедры)
Направление подготовки: <b>13.03.01. Теплоэнергетика и теплотехника</b>	
Профиль подготовки: <b>Промышленная теплоэнергетика</b>	
Уровень образования: <b>Бакалавриат</b>	

**План учебного процесса**

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Очно-заочное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Всего	332	328	328
	Аудиторные занятия	245	220	2
	Лекции			
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия	245	220	2
	Самостоятельная работа	87	108	322
Промежуточная аттестация			4	
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Зачет	1-6	1-6	4
Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)				

Форма обучения:	Распределение зачетных единиц трудоемкости по семестрам									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очная										
Очно-заочная										
Заочная										

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

На основании учебных планов № b130301-234  
v130301-4  
z130301-234

Кафедра-разработчик: Физического воспитания и спорта

Заведующий кафедрой: Яценко Л.Г. 

### СОГЛАСОВАНИЕ:

Выпускающая кафедра: Теплосиловых установок и тепловых двигателей  
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой: Коновалов П.Н.   
(Ф.И.О. заведующего, подпись)

Методический отдел: Смирнова В.Г.   
(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

Выпускающая кафедра: Промышленной теплоэнергетики  
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой: Сморозин С.Н.   
(Ф.И.О. заведующего, подпись)

# 1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1: Базовая  Обязательная  Дополнительно является факультативом   
Вариативная  По выбору

## 1.2. Цель дисциплины

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 жизни и профессиональной деятельности.

## 1.3. Задачи дисциплины

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для решения определённых жизненных задач, а также для достижения целей на профессиональном поприще.

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

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этап формирования
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1, 2, 3
<b>Планируемые результаты обучения</b> Знать: 1) основные понятия физической культуры и спорта; 2) основы здорового образа жизни; 3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры. Уметь: 1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; 2) применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности. Владеть: 1) умением применять на практике средства и методы физической культуры для достижения необходимого результата в зависимости от поставленных целей и задач.		

## 1.5. Дисциплины (практики) образовательной программы, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущих уровнях образования

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
<b>Учебный модуль 1. Базовые шаги аэробики уровня сложности 0-1. Простейшие варианты блоков</b>			
Тема 1. Марш, степ-тач, опен-степ, ланч, прыжки. Виды перемещений	3	3	5
Тема 2. Грейп-вайн, ни ап, кёл. Объединение шагов в простейшие блоки на 8 8 счётов. Выполнение упражнений под музыку.	3	3	5
Тема 3. Мамбо, мамбо сайт, квик-мамбо. Объединение шагов в блоки на 16 счётов уровня 0.	3	3	5
Тема 4. Лэг бэк, лэг сайт, пивот. Изучение блоков уровня 1 с перемещениями.	3	3	5
Тема 5. Удвоение шагов. Изучение блоков уровня 1 с поворотами.	3	3	5
Тема 6. Изучение блоков уровня 1 с перемещениями и поворотами.	3	3	5
<b>Текущий контроль 1 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Учебный модуль 2. Базовые шаги аэробики уровня сложности 1-2. Основы методики выполнения силовых упражнений (шейпинг)</b>			
Тема 7. Базовые шаги аэробики со смещением ритма (на 3, 5 счётов). Упражнения шейпинга, направленные на укрепление мышц брюшного пресса (верхнего, нижнего отдела, боковых мышц). Разучивание зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1.	3	3	5
Тема 8. Способы выравнивания сбоя ритма в блоках при использовании шагов со смещением ритма. Упражнения шейпинга, направленные на укрепление мышц спины. Разучивание зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1.	3	3	5
Тема 9. Аэробика в режиме нон-стоп под музыку с использованием блоков уровня сложности 1. Упражнения шейпинга, направленные на укрепление мышц рук. Разучивание зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1.	3	3	5
Тема 10. Аэробика в режиме нон-стоп под музыку с использованием блоков уровня сложности 1-2. Упражнения шейпинга, направленные на укрепление мышц внутренней поверхности бедра. Разучивание зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1.	3	3	6
Тема 11. Аэробика в режиме нон-стоп под музыку с использованием блоков уровня сложности 2. Упражнения шейпинга, направленные на укрепление мышц задней поверхности бедра. Разучивание зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1.	3	3	6
Тема 12. Аэробика в режиме нон-стоп под музыку с использованием блоков уровня сложности 2. Упражнения шейпинга, направленные на укрепление мышц боковой поверхности бедра. Разучивание зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1.	3	3	6
Тема 13. Аэробика в режиме нон-стоп под музыку с использованием блоков уровня сложности 2. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц. Разучивание зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1.	3	3	6
Тема 14. Аэробика в режиме нон-стоп под музыку с использованием блоков уровня сложности 2. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 8 повторений с периодами отдыха. Совершенствование зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1.	5	5	6
Тема 15. Повторение базовых шагов аэробики. Аэробика в режиме нон-стоп под музыку с использованием блоков уровня сложности 2. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 8 повторений без отдыха. Пробное выполнение зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1 на оценку.	4	4	6
<b>Текущий контроль 2 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Учебный модуль 3. Блоки уровня сложности 2-3. Силовая работа с преодолением мышечной усталости</b>			
Тема 16. Объединение базовых шагов в блоки на 16 счётов со сбоем ритма, поворотами, перемещениями. Пробное выполнение блоков без музыкального сопровождения. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 16 повторений по 2 подхода с периодами отдыха между сериями.	5	5	7
Тема 17. Объединение базовых шагов в блоки на 16 счётов со сбоем ритма, поворотами, перемещениями под музыку с перерывом после каждого блока. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 16 повторений по 3 подхода с периодами отдыха между сериями.	5	5	7
Тема 18. Объединение базовых шагов в блоки на 16 счётов со сбоем ритма, поворотами, перемещениями под музыку в режиме нон-стоп. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 16 повторений по 4 подхода с периодами отдыха между сериями.	5	5	8
Тема 19. Объединение базовых шагов в блоки на 16 счётов со сбоем ритма, поворотами, перемещениями, повторение их без демонстрации преподавателем. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 16 повторений по 2 подхода без отдыха между сериями.	5	7	8
<b>Текущий контроль 3 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Учебный модуль 4. Освоение зачётной композиции уровня сложности 1. Силовая работа без периодов отдыха между сериями упражнений; упражнения с использованием отягощений</b>			
Тема 20. Разучивание первого фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 16 повторений по 3 подхода без отдыха между сериями.	5	5	10
Тема 21. Разучивание второго фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 16 повторений по 4 подхода без отдыха между сериями.	5	5	10
Тема 22. Разучивание третьего фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 16 повторений по 2 подхода без отдыха между сериями с использованием отягощений.	5	5	10
Тема 23. Разучивание четвертого фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 16 повторений по 3 подхода без отдыха между сериями с использованием отягощений.	5	5	10
Тема 24. Совершенствование зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1. Комплекс силовых упражнений шейпинга на разные отделы мышц сериями по 16 повторений по 4 подхода без отдыха между сериями с использованием отягощений.	5	6	11
<b>Текущий контроль 4 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>			
<b>Учебный модуль 5. Зачётная композиция уровня сложности 1-2</b>			
Тема 25. Разучивание первого фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Слитное выполнение блоков.	6	6	10
Тема 26. Разучивание второго фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Ознакомление с техникой выполнения обязательных элементов.	6	6	10
Тема 27. Разучивание третьего фрагмента зачётной композиции по аэробике	6	6	10

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
уровня сложности 1-2. Объединение всех разученных фрагментов в единую композицию.			
<b>Текущий контроль 5 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Учебный модуль 6. Совершенствование зачётной композиции уровня сложности 1-2. Обучение составлению блоков. Блок на 16 счётов уровня сложности 0-1.</b>			
Тема 28. Совершенствование зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Слитное выполнение всех фрагментов композиции под счёт, под музыку. Составление блока на 16 счётов уровня сложности 0-1 под руководством преподавателя и выполнение его под счёт.	6	6	10
Тема 29. Совершенствование зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Прорабатывание техники выполнения спортивных элементов (специальных требований). Составление блока на 16 счётов уровня сложности 0-1 под руководством преподавателя и выполнение его под музыку.	6	6	10
Тема 30. Совершенствование зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Прорабатывание наиболее проблемных фрагментов композиции. Составление блока на 16 счётов уровня сложности 0-1 без участия преподавателя, выполнение его под счёт.	6	6	10
Тема 31. Совершенствование зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Прорабатывание каждого фрагмента композиции, оттачивание исполнительского мастерства. Составление блока на 16 счётов уровня сложности 0-1 без участия преподавателя, выполнение его под музыку.	6	6	10
Тема 32. Совершенствование зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Пробная демонстрация композиции и блока на 16 счётов уровня сложности 0-1 под музыку на оценку.	6	6	11
<b>Текущий контроль 6 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Учебный модуль 7. Зачётная композиция уровня сложности 2.</b>			
Тема 33. Разучивание первого фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Слитное выполнение блоков.	7	5	10
Тема 34. Разучивание второго фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Ознакомление с техникой выполнения обязательных элементов.	7	5	10
Тема 35. Разучивание третьего фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Объединение всех разученных фрагментов в единую композицию.	6	4	10
Тема 36. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, представленных в композиции.	6	4	10
Тема 37. Работа над артистизмом и хореографической составляющей зачётной композиции.	6	6	10
<b>Текущий контроль 7 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Учебный модуль 8. Совершенствование зачётной композиции уровня сложности 2. Обучение составлению блоков. Блок на 32 счёта уровня сложности 0-1.</b>			
Тема 38. Совершенствование зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Слитное выполнение всех фрагментов композиции под счёт, под музыку. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 0-1 под руководством преподавателя и выполнение упражнения под счёт.	10	7	10
Тема 39. Совершенствование зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Прорабатывание техники выполнения спортивных элементов (специальных требований). Составление блока на 32 счёта уровня сложности 0-1 под руководством преподавателя и выполнение его под музыку.	10	7	10

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Тема 40. Совершенствование зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Прорабатывание каждого фрагмента композиции, оттачивание исполнительского мастерства. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 0-1 без участия преподавателя, выполнение его под музыку. Пробное выполнение композиции и блока на оценку.	10	10	10
<b>Текущий контроль 8 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Учебный модуль 9. Зачётная композиция с включением элементов спортивной аэробики</b>			
Тема 41. Ознакомление с обязательными спортивными элементами программы по спортивной аэробике. Уровни сложности и стоимость элементов.	4	4	
Тема 42. Индивидуальный подбор спортивных элементов для зачётной композиции.	4	4	
Тема 43. Совершенствование выбранных спортивных элементов, включение их в композицию. Пробное выполнение их в двигательных блоках.	4	4	
Тема 44. Работа над хореографическими элементами зачётной композиции.	4	6	
<b>Текущий контроль 9 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 10. Совершенствование зачётной композиции с включением элементов спортивной аэробики. Обучение составлению блоков. Блок на 16 счётов уровня сложности 1-2.</b>			
Тема 45. Совершенствование зачётной композиции по аэробике с включением элементов спортивной аэробики. Слитное выполнение всех фрагментов композиции под счёт, под музыку. Составление блока на 16 счётов уровня сложности 1-2 под руководством преподавателя и выполнение упражнения под счёт.	5	5	
Тема 46. Совершенствование зачётной композиции по аэробике с включением элементов спортивной аэробики. Прорабатывание техники выполнения спортивных элементов (специальных требований). Составление блока на 16 счётов счётов уровня сложности 1-2 под руководством преподавателя и выполнение его под музыку.	5	5	
Тема 47. Совершенствование зачётной композиции по аэробике с включением элементов спортивной аэробики. Прорабатывание наиболее проблемных фрагментов композиции. Составление блока на 16 счётов уровня сложности 1-2 без участия преподавателя, выполнение его под счёт.	5	5	
Тема 48. Совершенствование зачётной композиции по аэробике с включением элементов спортивной аэробики. Прорабатывание каждого фрагмента композиции, оттачивание исполнительского мастерства. Составление блока на 16 счётов уровня сложности 1-2 без участия преподавателя, выполнение его под музыку.	5	5	
Тема 49. Работа над артистизмом и хореографической составляющей зачётной композиции.	5	5	
Тема 50. Совершенствование зачётной композиции по аэробике с включением элементов спортивной аэробики. Пробная демонстрация композиции и блока на 16 счётов уровня сложности 1-2 под музыку на оценку.	5	5	
<b>Текущий контроль 10 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Учебный модуль 11. Обучение составлению блоков. Блок на 32 счёта уровня сложности 1-2.</b>			
Тема 51. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 1-2 под руководством преподавателя и выполнение его под счёт.	4	4	
Тема 52. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 1-2 под руководством преподавателя и выполнение его под музыку.	4	4	
Тема 53. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 1-2 без участия преподавателя, выполнение его под счёт.	4	4	

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Тема 54. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 1-2 без участия преподавателя, выполнение его под музыку.	4	6	
<b>Текущий контроль 11 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 12. Обучение составлению блоков. Блок на 64 счёта уровня сложности 2.</b>			
Тема 55. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 под руководством преподавателя и выполнение его под счёт.	4	6	
Тема 56. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 под руководством преподавателя и выполнение его под музыку.	4	6	
Тема 57. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 без участия преподавателя, выполнение его под счёт.	4	5	
Тема 58. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 без участия преподавателя, выполнение его под музыку.	5	5	
Тема 59. Совершенствование техники выполнения шагов, используемых в блоке.	5	5	
Тема 60. Совершение навыка своевременного называния шагов в блоке во время их выполнения.	5	5	
<b>Текущий контроль 12 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>332</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3.1. Лекции

Не предусмотрены

#### 3.2. Практические занятия

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
1	1	3	1	3		
2	1	3	1	3		
3	1	3	1	3		
4	1	3	1	3		
5	1	3	1	3		
6	1	5	1	5		
7	1	3	1	3		
8	1	3	1	3		
9	1	3	1	3		
10	1	3	1	3		
11	1	3	1	3		
12	1	3	1	3		
13	1	3	1	3		
14	1	5	1	5		
15	1	8	1	8		
16	2	5	2	5		
17	2	5	2	5		
18	2	5	2	5		



Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
19	2	7	2	9		
20	2	5	2	5		
21	2	5	2	5		
22	2	5	2	5		
23	2	5	2	5		
24	2	9	2	10		
25	3	4	3	6		
26	3	4	3	6		
27	3	6	3	8		
28	3	4	3	6		
29	3	4	3	6		
30	3	4	3	6		
31	3	4	3	6		
32	3	6	3	10		
33	4	3	4	5		
34	4	3	4	5		
35	4	4	4	4		
36	4	4	4	4		
37	4	6	4	8		
38	4	4	4	7		
39	4	4	4	7		
40	4	6	4	14	4	2
41	5	3				
42	5	3				
43	5	3				
44	5	6				
45	5	3				
46	5	3				
47	5	3				
48	5	3				
49	5	3				
50	5	6	5	2		
51	6	3				
52	6	3				
53	6	3				
54	6	6				
55	6	3				
56	6	3				
57	6	3				
58	6	2				
59	6	2				
60	6	6	6	2		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>245</b>		<b>220</b>		<b>2</b>

### 3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

## 4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

## 5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Номера учебных модулей, по которым проводится контроль	Форма контроля знаний	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во
1	Приём нормативов	1	1	1	1		
2	Приём нормативов	1	1	1	1		
3	Приём нормативов	2	1	2	1		
4	Приём нормативов	2	1	2	1		
5	Приём нормативов	3	1	3	1		
6	Приём нормативов	3	1	3	1		
7	Приём нормативов	4	1	4	1		
8	Приём нормативов	4	1	4	1	4	1
9	Приём нормативов	5	1				
10	Приём нормативов	5	1	5	1		
11	Приём нормативов	6	1				
12	Приём нормативов	6	1	6	1		

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Усвоение практического материала	1				1	75
Усвоение практического материала	2				2	75
Усвоение практического материала	3	14			3	75
Усвоение практического материала	4	30			4	73
Усвоение практического материала	5	17	5	46		
Усвоение практического материала	6	13	6	50		
Подготовка к зачёту	1				1	6
Подготовка к зачёту	2				2	6
Подготовка к зачёту	3	4			3	6
Подготовка к зачёту	4	4			4	6
Подготовка к зачёту	5	4	5	6		
Подготовка к зачёту	6	4	6	6		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>87</b>		<b>108</b>		<b>322</b>

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 7.1. Характеристика видов и используемых инновационных форм учебных занятий

Наименование видов учебных занятий	Используемые инновационные формы	Объем занятий в инновационных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Практические занятия	Разбор методико-практического материала в режиме диалога	50	50	0,5
	Демонстрация комплексов упражнений	150	120	1
	Работа в парах и малых группах для определения	45	50	0,5

Наименование видов учебных занятий	Используемые инновационные формы	Объем занятий в инновационных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
	функциональных показателей организма			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>245</b>	<b>220</b>	<b>2</b>

## 7.2. Система оценивания успеваемости и достижений обучающихся для промежуточной аттестации

традиционная

балльно-рейтинговая

## 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Учебная литература

#### а) основная учебная литература

- Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
- Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
- Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### б) дополнительная учебная литература

- Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Никитушкин В.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
- Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 520 с. Пр Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40808>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
- Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чинкин А.С., Назаренко А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 120 с. ПР Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43922>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

### 8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
- Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие.

Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

### 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система IPRBooks [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> – по паролю
2. <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>
3. <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/646/28646/11859>

### 8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Не предусмотрены

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Зал шейпинга

### 8.6. Иные сведения и (или) материалы

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся	Организация деятельности обучающегося
Практические занятия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление студентов с теоретическими основами общей физической и специальной спортивной подготовки обучающихся в вузе, здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности.</li> <li>2. Студенты овладевают методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыками сбора информации о физическом развитии и функциональном состоянии организма, анализа и обработки полученной информации; развивают организаторские способности по подготовке и поведению различных соревнований</li> </ol>

## 10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 10.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

#### 10.1.1. Показатели оценивания компетенций на этапах их формирования

Код компетенции (этап освоения)	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
ОК-8 (1, 2, 3)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Владеет сложнокоординационными движениями по всем разделам дисциплины.</li> <li>2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя.</li> <li>3. Использует полученные знания для</li> </ol>	Нормативы	Перечень нормативов с требуемыми результатами (6 позиций)

Код компетенции (этап освоения)	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	индивидуального подбора оздоровительных программ; выполняет нормативы на оценку «хорошо» и выше		

### 10.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

#### Критерии оценивания сформированности компетенций

Оценка по традиционной шкале	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Практическое задание
Зачтено	Обучающийся сдал все нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно» (допускается оценка «неудовлетворительно» для студентов, регулярно посещающих занятия при наличии положительной динамики)	
Не зачтено	Обучающийся сдал практические нормативы на оценку «неудовлетворительно» (кроме студентов, регулярно посещающих занятия и демонстрирующих положительную динамику)	

### 10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

#### 10.2.1. Перечень тестовых заданий, разработанный в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

№ п/п	Перечень нормативов	№ темы
1	Демонстрация зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1 на оценку (минимальная оценка 7,5 баллов).	1-15
2	Демонстрация зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1 на оценку (минимальная оценка 7,5 баллов).	16-24
3	Демонстрация зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2 на оценку (минимальная оценка 7,5 баллов).	25-32
4	Демонстрация зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2 на оценку (минимальная оценка 7,5 баллов).	33-40
5	Демонстрация зачётной композиции с включением элементов спортивной аэробики на оценку (минимальная оценка 7,5 баллов).	41-50
6	Демонстрация блока на 64 счёта уровня сложности 2 под музыку со своевременным названием каждого шага во время выполнения.	51-60

#### 10.2.2. Перечень тем докладов рефератов, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

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

#### 10.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче зачёта и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

### 10.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная  письменная  компьютерное тестирование  иная

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Аэробика с элементами шейпинга)» проводится в форме приёма контрольных нормативов.

### 10.3.3. Особенности проведения зачёта

- К зачёту допускаются только студенты в спортивной форме
- При неудачном выполнении норматива допускается его повторное выполнение