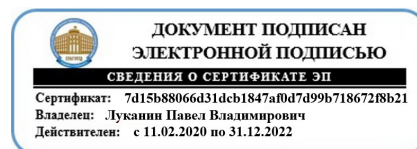


УТВЕРЖДАЮ
Директор ВШТЭ



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.11

Практикум по физической культуре и спорту (Аэробика с элементами шейпинга)

Учебный план:

ФГОС3++b290303-1_19-14.plx

Кафедра:

26

Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:
(специальность)

29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства

Профиль подготовки:
(специализация)

Технология упаковочного производства

Уровень образования:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактная работа Практ. занятия	Сам. работа	Контроль, час.	Трудовая нагрузка, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
2	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
3	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
4	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
5	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
6	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
Итого	УП	170	168,75	1,25		
	РПД	170	168,75	1,25		

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2017 г. № 960

Составитель (и):

Кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой

Яценко Л.Г.

Кандидат филологических наук , доцент

Ступкина М.О.

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Яценко Л.Г.

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Аким Э.Л.

Методический отдел:

Смирнова В.Г.

1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 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.

1.2 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.

1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Физическая культура и спорт

2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать: методические принципы физического воспитания; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности; виды диагностики, ее цели и задачи.

Уметь: диагностировать физическое развитие и функциональное состояние систем организма; обосновать выбор спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития; осуществлять коммуникативное взаимодействие с партнерами по команде; организовать физкультурные паузы в режиме дня.

Владеть: техникой выполнения упражнений различной интенсивности; технико-тактическими навыками в различных видах спорта; навыками сотрудничества и кооперации в командных видах спорта; навыками самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; навыками организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий	Семестр (курс для ЗАО)	Контакт ная работа	СР (часы)	Инновац. формы занятий	Форма текущего контроля
		Пр. (часы)			
Раздел 1. Базовые шаги аэробики уровня сложности 0-1. Простейшие варианты блоков	2				СН
Тема 1. Марш, степ-тач, опен-степ, ланч, прыжки. Виды перемещений		2	1,75		
Тема 2. Грейп-вайн, ни ап, кёл. Объединение шагов в простейшие блоки на 8 8 счётов. Выполнение упражнений под музыку.		2	2		
Тема 3. Мамбо, мамбо сайт, квик-мамбо. Объединение шагов в блоки на 16 счётов уровня 0.		2	2		
Тема 4. Лэг бэк, лэг сайт, пивот. Изучение блоков уровня 1 с перемещениями.		2	2		
Тема 5. Удвоение шагов. Изучение блоков уровня 1 с поворотами.		2	2		
Тема 6. Изучение блоков уровня 1 с перемещениями и поворотами.		2	2		
Раздел 2. Базовые шаги аэробики уровня сложности 1-2. Основы методики выполнения силовых упражнений (шейпинг)					СН
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		2	2		
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.		2	2		
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.		2	2		
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.		2	2		

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.		2	2		
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.		2	2		
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.		2	2		
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.		4	4		
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		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		34	33,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 3. Блоки уровня сложности 2-3. Силовая работа с преодолением мышечной усталости	3				СН
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.		3	2,75		
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.		3	3		

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.		4	4		
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.		4	4		
Раздел 4. Освоение зачётной композиции уровня сложности 1. Силовая работа без периодов отдыха между сериями упражнений; упражнения с использованием отягощений					
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.		4	4		
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.		4	4		
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.		4	4		СН
Тема 23. Разучивание четвёртого 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.		4	4		
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.		4	4		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		34	33,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 5. Зачётная композиция уровня сложности 1-2					
Тема 25. Разучивание первого фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Слитное выполнение блоков.	4	4	3,75		СН

Тема 26. Разучивание второго фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Ознакомление с техникой выполнения обязательных элементов.		4	4		
Тема 27. Разучивание третьего фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Объединение всех разученных фрагментов в единую композицию.		4	4		
Раздел 6. Совершенствование зачётной композиции уровня сложности 1-2. Обучение составлению блоков. Блок на 16 счётов уровня сложности 0-1.					
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.		4	4		
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.		4	4		
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.		4	4		CH
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.		5	5		
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.		5	5		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		34	33,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 7. Зачётная композиция уровня сложности 2					
Тема 33. Разучивание первого фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Слитное выполнение блоков.	5	4	3,75		CH

Тема 34. Разучивание второго фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Ознакомление с техникой выполнения обязательных элементов.	4	4		
Тема 35. Разучивание третьего фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Объединение всех разученных фрагментов в единую композицию.	4	4		
Тема 36. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, представленных в композиции.	4	4		
Тема 37. Работа над артистизмом и хореографической составляющей зачётной композиции.	4	4		
Раздел 8. Совершенствование зачётной композиции уровня сложности 2. Обучение составлению блоков. Блок на 32 счёта уровня сложности 0-1.				
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.	4	4		
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.	5	5		CH
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.	5	5		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)	34	33,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)	0,25			
Раздел 9. Обучение составлению блоков. Блок на 32 счёта уровня сложности 1-2.				
Тема 41. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 1-2 под руководством преподавателя и выполнение его под счёт.	3	2,75		
Тема 42. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 1-2 под руководством преподавателя и выполнение его под музыку.	3	3		CH
Тема 43. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 1-2 без участия преподавателя, выполнение его под счёт.	4	4		

Тема 44. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 1-2 без участия преподавателя, выполнение его под музыку.		4	4		
Раздел 10. Обучение составлению блоков. Блок на 64 счёта уровня сложности 2.					
Тема 45. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 под руководством преподавателя и выполнение его под счёт.		4	4		
Тема 46. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 под руководством преподавателя и выполнение его под музыку.		4	4		
Тема 47. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 без участия преподавателя, выполнение его под счёт.		4	4		
Тема 48. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 без участия преподавателя, выполнение его под музыку.		4	4		
Тема 49. Совершение навыка своевременного называния шагов в блоке во время их выполнения.		4	4		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		34	33,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Всего контактная работа и СР по дисциплине		171,25	168,75		

4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Описание показателей, критериев и системы оценивания результатов обучения

5.1.1 Показатели оценивания

Код компетенции	Показатели оценивания результатов обучения	Наименование оценочного средства
УК-7	1. Владеет сложнокоординационными движениями по всем разделам дисциплины. 2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя. 3. Использует полученные знания для индивидуального подбора оздоровительных программ; выполняет нормативы на оценку «хорошо» и выше	Тестирование (нормативы)

5.1.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа
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)	
--	--	--

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.2.1 Перечень контрольных вопросов

№ п/п	Формулировки вопросов
	Семестр 2
1	Не предусмотрено
	Семестр 3
2	Не предусмотрено
	Семестр 4
3	Не предусмотрено
	Семестр 5
4	Не предусмотрено
	Семестр 6
5	Не предусмотрено

5.2.2 Типовые тестовые задания

Не предусмотрено

5.2.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Демонстрация зачётной композиции по аэробике уровня сложности 0-1 на оценку (минимальная оценка 7,5 баллов).

Демонстрация зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1 на оценку (минимальная оценка 7,5 баллов).

Демонстрация зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2 на оценку (минимальная оценка 7,5 баллов).

Демонстрация зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2 на оценку (минимальная оценка 7,5 баллов).

Демонстрация зачётной композиции с включением элементов спортивной аэробики на оценку (минимальная оценка 7,5 баллов).

Демонстрация блока на 64 счёта уровня сложности 2 под музыку со своевременным названием каждого шага во время выполнения.

5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности)

5.3.1 Условия допуска обучающегося к промежуточной аттестации и порядок ликвидации академической задолженности

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным нормативным актом СПбГУПТД «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная ☐ Письменная ☐ Компьютерное тестирование ☐ Иная ☒

5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
-------	----------	--------------	-------------	--------

6.1.1 Основная учебная литература				
Зиновьева Л. В., Коваленко Л. Е., Лактионова В. А.	Физическое воспитание. Танцевальная аэробика для студентов основного учебного отделения	Алматы: Казахский национальный университет им. аль- Фараби	2013	http://www.iprbookshop.ru/59908.html
Митрохина В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика	Москва: Российский университет дружбы народов	2010	http://www.iprbookshop.ru/11442.html
6.1.2 Дополнительная учебная литература				
Гринева Т. А., Лешева Н. с.	Аэробика	Санкт-Петербург: Санкт- Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ	2015	http://www.iprbookshop.ru/49951.html
Вихарева Д. А., Козлова Е. В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	Саратов: Ай Пи Ар Медиа	2019	http://www.iprbookshop.ru/85808.html
Калинкина Е. В., Кривопалова Н. С., Межман И. Ф.	Степ-аэробика	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики	2015	http://www.iprbookshop.ru/71885.html
Стародымова Ю. И., Посашкова О. Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ	2014	http://www.iprbookshop.ru/61433.html

6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/>

Электронная библиотека ВШТЭ СПб ГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://nizrp.narod.ru>

6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftWindows 8

MicrosoftOfficeProfessional 2013

6.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Зал шейпинга