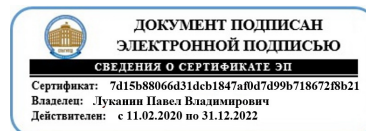


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»**  
**ВЫСШАЯ ШКОЛА ТЕХНОЛОГИИ И ЭНЕРГЕТИКИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

|                                                               |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Б1.В.ДВ.07.04</b><br><small>(индекс дисциплины)</small>    | <b>Элективные курсы по физической культуре и спорту<br/>(Аэробика с элементами шейпинга)</b><br><small>(Наименование дисциплины)</small> |
| Кафедра: <b>26</b><br><small>Код</small>                      | Физического воспитания и спорта<br><small>(Наименование кафедры)</small>                                                                 |
| Направление подготовки: <b>38.03.01 Экономика</b>             |                                                                                                                                          |
| Профиль подготовки: <b>Бизнес-аналитика и прогнозирование</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                    | <b>328</b>     |                       |                  |
|                                                                                                                     | Аудиторные занятия       | <b>208</b>     |                       |                  |
|                                                                                                                     | Лекции                   |                |                       |                  |
|                                                                                                                     | Лабораторные занятия     |                |                       |                  |
|                                                                                                                     | Практические занятия     | 208            |                       |                  |
|                                                                                                                     | Самостоятельная работа   | 120            |                       |                  |
|                                                                                                                     | Промежуточная аттестация |                |                       |                  |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра)                                                                        | Зачет                    | 1-6            |                       |                  |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)</b>                                                             |                          |                |                       |                  |

| 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 38.03.01 Экономика

На основании учебных планов № b380301-3\_20-14

Кафедра-разработчик: Физического воспитания и спорта

Заведующий кафедрой: Яценко Л.Г.

## **СОГЛАСОВАНИЕ:**

Выпускающая кафедра: Менеджмента и права

Заведующий кафедрой: Богатырева О.Н.

Методический отдел: Смирнова В.Г.

# 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><br>Знать:<br>1) основные понятия физической культуры и спорта;<br>2) основы здорового образа жизни;<br>3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры.<br>Уметь:<br>1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни;<br>2) применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности.<br>Владеть:<br>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              |                       |                  |
| Тема 2. Грейп-вайн, ни ап, кёл. Объединение шагов в простейшие блоки на 8 8 счётов. Выполнение упражнений под музыку.                                                                                                                                                                                           | 3              |                       |                  |
| Тема 3. Мамбо, мамбо сайт, квик-мамбо. Объединение шагов в блоки на 16 счётов уровня 0.                                                                                                                                                                                                                         | 3              |                       |                  |
| Тема 4. Лэг бэк, лэг сайт, пивот. Изучение блоков уровня 1 с перемещениями.                                                                                                                                                                                                                                     | 3              |                       |                  |
| Тема 5. Удвоение шагов. Изучение блоков уровня 1 с поворотами.                                                                                                                                                                                                                                                  | 3              |                       |                  |
| Тема 6. Изучение блоков уровня 1 с перемещениями и поворотами.                                                                                                                                                                                                                                                  | 3              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 1 (приём нормативов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2              |                       |                  |
| <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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 2 (приём нормативов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2              |                       |                  |

| 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>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. | 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.                | 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.                              | 7              |                       |                  |
| 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.                    | 7              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 3 (приём нормативов)</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.                                                                           | 7              |                       |                  |
| 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.                                                                           | 7              |                       |                  |
| 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.                                              | 7              |                       |                  |
| 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.                                            | 7              |                       |                  |
| 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.                                                           | 6              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 4 (приём нормативов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</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              |                       |                  |
| Тема 26. Разучивание второго фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 1-2. Ознакомление с техникой выполнения обязательных элементов.                                                                                                                                         | 6              |                       |                  |
| Тема 27. Разучивание третьего фрагмента зачётной композиции по аэробике                                                                                                                                                                                                                         | 6              |                       |                  |

| 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>                                                                                                                                                                                                                                      | 2              |                       |                  |
| <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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 6 (приём нормативов)</b>                                                                                                                                                                                                                                      | 2              |                       |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>                                                                                                                                                                                                                             | 2              |                       |                  |
| <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.                                                                                                                                                             | 5              |                       |                  |
| Тема 34. Разучивание второго фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Ознакомление с техникой выполнения обязательных элементов.                                                                                                                             | 5              |                       |                  |
| Тема 35. Разучивание третьего фрагмента зачётной композиции по аэробике уровня сложности 2. Объединение всех разученных фрагментов в единую композицию.                                                                                                                           | 4              |                       |                  |
| Тема 36. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, представленных в композиции.                                                                                                                                                                                         | 4              |                       |                  |
| Тема 37. Работа над артистизмом и хореографической составляющей зачётной композиции.                                                                                                                                                                                              | 6              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 7 (приём нормативов)</b>                                                                                                                                                                                                                                      | 2              |                       |                  |
| <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.            | 5              |                       |                  |
| 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.    | 6              |                       |                  |

| 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             |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 8 (приём нормативов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2              |                       |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2              |                       |                  |
| <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              |                       |                  |
| Тема 42. Индивидуальный подбор спортивных элементов для зачётной композиции.                                                                                                                                                                                                                                                   | 4              |                       |                  |
| Тема 43. Совершенствование выбранных спортивных элементов, включение их в композицию. Пробное выполнение их в двигательных блоках.                                                                                                                                                                                             | 4              |                       |                  |
| Тема 44. Работа над хореографическими элементами зачётной композиции.                                                                                                                                                                                                                                                          | 6              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 9 (приём нормативов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4              |                       |                  |
| <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.                                | 4              |                       |                  |
| Тема 46. Совершенствование зачётной композиции по аэробике с включением элементов спортивной аэробики. Прорабатывание техники выполнения спортивных элементов (специальных требований). Составление блока на 16 счётов уровня сложности 1-2 под руководством преподавателя и выполнение его под музыку.                        | 4              |                       |                  |
| 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.                                                       | 4              |                       |                  |
| 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.                         | 4              |                       |                  |
| Тема 49. Работа над артистизмом и хореографической составляющей зачётной композиции.                                                                                                                                                                                                                                           | 4              |                       |                  |
| 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.                                                                                                                         | 4              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 10 (приём нормативов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4              |                       |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4              |                       |                  |
| <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.                                                                                                                                                                                                          | 5              |                       |                  |
| Тема 52. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 1-2 под руководством преподавателя и выполнение его под музыку.                                                                                                                                                                                                        | 5              |                       |                  |
| Тема 53. Составление блока на 32 счёта уровня сложности 1-2 без участия преподавателя, выполнение его под счёт.                                                                                                                                                                                                                | 5              |                       |                  |

| 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              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 11 (приём нормативов)</b>                                                                         | 2              |                       |                  |
| <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              |                       |                  |
| Тема 56. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 под руководством преподавателя и выполнение его под музыку. | 4              |                       |                  |
| Тема 57. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 без участия преподавателя, выполнение его под счёт.         | 4              |                       |                  |
| Тема 58. Составление блока на 64 счёта уровня сложности 2 без участия преподавателя, выполнение его под музыку.       | 4              |                       |                  |
| Тема 59. Совершенствование техники выполнения шагов, используемых в блоке.                                            | 4              |                       |                  |
| Тема 60. Совершение навыка своевременного называния шагов в блоке во время их выполнения.                             | 4              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 12 (приём нормативов)</b>                                                                         | 2              |                       |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>                                                                 | 4              |                       |                  |
|                                                                                                                       | <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              | 2            |                       |              |                  |              |
| 2                    | 1              | 2            |                       |              |                  |              |
| 3                    | 1              | 2            |                       |              |                  |              |
| 4                    | 1              | 2            |                       |              |                  |              |
| 5                    | 1              | 2            |                       |              |                  |              |
| 6                    | 1              | 3            |                       |              |                  |              |
| 7                    | 1              | 2            |                       |              |                  |              |
| 8                    | 1              | 2            |                       |              |                  |              |
| 9                    | 1              | 2            |                       |              |                  |              |
| 10                   | 1              | 2            |                       |              |                  |              |
| 11                   | 1              | 2            |                       |              |                  |              |
| 12                   | 1              | 2            |                       |              |                  |              |
| 13                   | 1              | 3            |                       |              |                  |              |
| 14                   | 1              | 3            |                       |              |                  |              |
| 15                   | 1              | 5            |                       |              |                  |              |
| 16                   | 2              | 3            |                       |              |                  |              |
| 17                   | 2              | 3            |                       |              |                  |              |
| 18                   | 2              | 3            |                       |              |                  |              |

| Номера<br>изучаемых тем | Очное обучение    |                 | Очно-заочное обучение |                 | Заочное обучение  |                 |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
|                         | Номер<br>семестра | Объем<br>(часы) | Номер<br>семестра     | Объем<br>(часы) | Номер<br>семестра | Объем<br>(часы) |
| 19                      | 2                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 20                      | 2                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 21                      | 2                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 22                      | 2                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 23                      | 2                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 24                      | 2                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 25                      | 3                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 26                      | 3                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 27                      | 3                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 28                      | 3                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 29                      | 3                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 30                      | 3                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 31                      | 3                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 32                      | 3                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 33                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 34                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 35                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 36                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 37                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 38                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 39                      | 4                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 40                      | 4                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 41                      | 5                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 42                      | 5                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 43                      | 5                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 44                      | 5                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 45                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 46                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 47                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 48                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 49                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 50                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 51                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 52                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 53                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 54                      | 6                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 55                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 56                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 57                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 58                      | 6                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 59                      | 6                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 60                      | 6                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| <b>ВСЕГО:</b>           |                   | <b>208</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      |                       |        |                  |        |
| 2                                                      | Приём нормативов      | 1              | 1      |                       |        |                  |        |
| 3                                                      | Приём нормативов      | 2              | 1      |                       |        |                  |        |
| 4                                                      | Приём нормативов      | 2              | 1      |                       |        |                  |        |
| 5                                                      | Приём нормативов      | 3              | 1      |                       |        |                  |        |
| 6                                                      | Приём нормативов      | 3              | 1      |                       |        |                  |        |
| 7                                                      | Приём нормативов      | 4              | 1      |                       |        |                  |        |
| 8                                                      | Приём нормативов      | 4              | 1      |                       |        |                  |        |
| 9                                                      | Приём нормативов      | 5              | 1      |                       |        |                  |        |
| 10                                                     | Приём нормативов      | 5              | 1      |                       |        |                  |        |
| 11                                                     | Приём нормативов      | 6              | 1      |                       |        |                  |        |
| 12                                                     | Приём нормативов      | 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              | 12           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 2              | 28           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 3              | 12           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 4              | 11           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 5              | 8            |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 6              | 13           |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 1              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 2              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 3              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 4              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 5              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 6              | 6            |                       |              |                  |              |
| <b>ВСЕГО:</b>                            |                | <b>120</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                                          |                       |                  |
|                                    | Демонстрация комплексов упражнений                       | 108                                         |                       |                  |

| Наименование видов учебных занятий | Используемые инновационные формы                                                    | Объем занятий в инновационных формах (часы) |                       |                  |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|------------------|
|                                    |                                                                                     | очное обучение                              | очно-заочное обучение | заочное обучение |
|                                    | Работа в парах и малых группах для определения функциональных показателей организма | 50                                          |                       |                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                      |                                                                                     | <b>208</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

1. 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
2. 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

#### б) дополнительная учебная литература

1. 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
2. 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. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40808>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Высочин Ю.В., Рахман О.В., Ступкина М.О., Шаповалова Н.А. Релаксационная гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУРП, 2014. – 40 с. Режим доступа: <http://nizrp.narod.ru/> - ЭБ ВШТЭ
4. Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чинкин А.С., Назаренко А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 120 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43922>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

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

1. 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
2. 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>
4. <http://nizrp.narod.ru/>

### 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 индивидуального подбора оздоровительных программ; выполняет</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 |
|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|
|                                 | 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