



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы дизайна
Протокол № 1
от «09» сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Аэробика

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

по направлению подготовки: 54.03.01 «Дизайн»

направленность (профиль): «Графический дизайн»

Квалификация: бакалавр

год начала подготовки: 2020

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
Доценты департамента спорта	Доцент Дубовицкая Л.Л. к.т.н. Доронкина И.Г.

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Профессор Высшей школы дизайна	проф. Васильев А.А.



1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн профиль Графический дизайн к вариативной части программы.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины расширение круга вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения 1 курс 1 семестр 54 часа, 1 курс 2 семестр 54 часа, 2 курс 3 семестр 72 часа, 2 курс 4 семестр 72 часа, 3 курс 5 семестр 36 часов, 3 курс 6 семестр 40 часов. Преподавание дисциплины ведется на 1,2,3 курсе продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 68 часов, 4 семестр 68 часов, 5 семестр 32 часа, 6 семестр 36 часов); групповые и индивидуальные консультации (3 семестре 2 часа, 4 семестр 2 часа, 5 семестр 2 часа, 6 семестр 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очной формы обучения: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов (1,2,3,4,5,6 семестры) и промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6 семестры).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн профиль Графический дизайн и относится к вариативной части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: Физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.



В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин разных циклов, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

В рамках компетентного подхода дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» продолжает формирование компетенции ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.

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

Для очной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	54	54	72	72	36	40
	в том числе:							



1.1	Занятия лекционного типа								
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:								
	Семинары								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия	328	54	54	68	68	32	36	
1.3	Консультации				2	2	2	2	
1.4.	Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)				2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет	
2	Самостоятельная работа обучающихся								
3	Общая трудоемкость	час	328	54	54	72	72	36	40
		з.е.							



5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	1 курс 1 семестр						
Обучение базовым шагам и их модификациям	Шаг (march): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Шаг (march): шаги, их соединения и модификации, совершенствование	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Бег (jog): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Бег (jog): шаги, их соединения и модификации, совершенствование	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Скип (skip): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Скип (skip): шаги, их соединения и модификации, совершенствование	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Колено (knee up): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Колено (knee up): шаги, их соединения и модификации, совершенствование	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Выпад (launch): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Выпад (launch): шаги, их соединения и модификации, совершенствование	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Мах (kick): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
	Мах (kick): шаги, их соединения и модификации, совершенствование .	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Прыжок (jumpin'jack): шаги, их соединения и модификации	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Прыжок (jumpin'jack): шаги, их соединения и модификации, совершенствование . Первая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
Комплексы ОРУ, направленные на формирование	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Упражнения для мышц шеи и туловища. Разучивание зачётной комбинации шагов и	2	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
базы движений	соединений						
	Упражнения для мышц ног. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Упражнения в смешанных упорах . Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений. Вторая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Упражнения в и.п. сидя. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Упражнения в и.п. лёжа. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Упражнения на расслабление и восстановление	2	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	дыхания. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений						
	Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование зачетной комбинации шагов и соединений	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование зачетной комбинации шагов и соединений. Третья контрольная точка	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетной комбинации шагов и соединений. Четвертая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
	1 курс 2 семестр						
Комплексы ОРУ, направленные на развитие основных физических качеств и формирование базы движений	Комплексы ОРУ, направленные на развитие координационных способностей	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие силы . Первая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие силовой выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие скоростной выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости. Вторая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие прыжковой выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие кардио-респираторной выносливости	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений .	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на формирование правильной осанки. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на укрепление кардио-респираторной системы. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений. Третья контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на профилактику плоскостопия. Разучивание зачётной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академические часы	Формы проведения консультаций	СРО, академические часы	Формы проведения СРО
		Практические занятия, академические часы	Формы проведения практического занятия				
	Совершенствование зачетной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачетной комбинации шагов и соединений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетной комбинации шагов и соединений. Четвертая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	2курс 3семестр						
Комплексы ОРУ, направ-	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
ленные на совершенствование основных физических качеств и формирование базы движений	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силы .	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости. Первая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование скоростной выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование скоростно-силовой выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование прыжковой выносливости. Вторая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование кардио-респираторной выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание зачётного комплекса ОРУ. Третья контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Разучивание зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
	Разучивание зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Разучивание зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	Учебно-тренировочные занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ. Четвертая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Консультация			2			



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Промежуточная аттестация			2			
	2курс 4семестр						
Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и базы движений	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование кардио-респираторной выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие чувства темпа и ритма	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на развитие чувства темпа и ритма	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами классической	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	хореографии. Первая контрольная точка		Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами современных танцев	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами современных танцев	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами акробатики	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами акробатики Вторая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами построений и перестроений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами построений и пере-	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	строений						
	Комплексы ОРУ, направленные на формирование гимнастического стиля выполнения движений	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на формирование гимнастического стиля выполнения движений. Третья контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами йоги	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами йоги	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Совершенствование зачётного комплекса ОРУ	2	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
	Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ. Четвертая контрольная точка	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
	3 курс 5 семестр						
Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовых способностей. Первая контрольная точка	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование	4	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
качеств и базы движений	вание силовой выносливости						
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами йоги	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии. Вторая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами современных танцев	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Третья контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Сдача контрольных нормативов и зачетного ком-	2	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	плекса ОРУ. Четвертая контрольная точка.		Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
	Зкурс бсеместр						
Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование основных физических качеств и базы движений	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование координационных способностей	6	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовых способностей. Первая контрольная точка	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование силовой выносливости	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ, направленные на совершенствование гибкости	6	Учебно-тренировочные занятия				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, академ. часов	Форма проведения консультации	СРО, академ. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, академ. часов	Форма проведения практического занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами йоги	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Комплексы ОРУ с элементами классической хореографии. Вторая контрольная точка.	4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Комплексы ОРУ с элементами современных танцев	4	Учебно-тренировочные занятия				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Третья контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Сдача контрольных нормативов и зачетного комплекса ОРУ. Четвертая контрольная точка.	2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			



6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Не предусмотрена РУП.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Все разделы	основы физической культуры и здорового образа жизни	применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для студентов очной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового образа жизни; Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами укреп-	Сдача нормативов	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;	Завершение обучения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
--	--	--

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

В качестве внутренней шкалы текущих оценок используется 80 балльная оценка обучающихся, как правило, по трем критериям: посещаемость, текущий контроль успеваемости, активность на учебных занятиях.

Рейтинговая оценка обучающихся по каждой дисциплине независимо от ее общей трудоемкости (без учета результатов экзамена/дифференцированного зачета) определяется по 80-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов между видами контроля рекомендуется устанавливать в следующем соотношении:

- посещение учебных занятий (до 30 баллов за посещение всех занятий);
- текущий контроль успеваемости (до 50 баллов), в том числе:
 - 1 задание текущего контроля (0-10 баллов)
 - 2 задание текущего контроля (0-10 баллов)
 - 3 задание текущего контроля (0-10 баллов)
 - 4 задание текущего контроля (0-15 баллов);

Результаты текущего контроля успеваемости при выставлении оценки в ходе промежуточной аттестации следующим образом.

Оценка «отлично» может быть выставлена только по результатам сдачи экзамена/дифференцированного зачета. Автоматическое проставление оценки «отлично» не допускается.

Если по результатам текущего контроля обучающийся набрал:

71-80 балл — имеет право получить «автоматом» «зачтено» или оценку «хорошо»;

62-70 баллов — имеет право получить «автоматом» «зачтено» или оценку «удовлетворительно»;

51-61 балл — обязан сдавать зачет/экзамен;

50 баллов и ниже — не допуск к зачету/экзамену.

Технология выставления итоговой оценки, в том числе перевод в итоговую 5-балльную шкалу оценки определяется следующим образом:

Таблица перевода рейтинговых баллов в итоговую 5 — балльную оценку

Баллы за семестр	Автоматическая оценка		Баллы за зачет min	Баллы за экзамен max	Общая сумма баллов	Итоговая оценка
	зачтено	экзамен				

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/> <i>Лист 26 из 52</i>

71-80*	зачтено	4 (хорошо)	18	20	89-90	4 (хорошо)
					91-100	5 (отлично)
62-70*	зачтено	3 (удовлетворительно)	15	20	77-90	4 (хорошо)
51-61*	Допуск к зачету/экзамену	3 (удовлетворительно)	11	20	62-75	3 (удовлетворительно)
					76-81	4 (хорошо)
50 и менее	Не допуск к зачету, экзамену					

*при условии выполнения всех заданий текущего контроля

Посещаемость 30 баллов				
1 задание текущего контроля	2 задание текущего контроля	3 задание текущего контроля	4 задание текущего контроля	рейтинговые бонусы
0-10 баллов	0-10 баллов	0-10 баллов	0-15 баллов	1-5 баллов
Итого – 80 баллов				

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Для студентов очной формы обучения

Средства оценивания - сдача нормативов.

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов, направленных на развитие гибкости

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Четвертая «контрольная точка» 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 3 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие выносливости

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы



- Четвертая «контрольная точка» 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
2 курс 4 семестр
- Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов, направленных на развитие координационных способностей
- Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений,
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости
- Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
3 курс 5 семестр
- Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
- Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости
3 курс 6 семестр
- Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
- Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении

Для студентов очной формы обучения

2 курс 3 семестр

- сдача нормативов, направленных на развитие выносливости
сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости
сдача нормативов, направленных на развитие силы
сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 4 семестр

- сдача нормативов, направленных на развитие координационных способностей
сдача зачетной комбинации шагов и соединений,
сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости
сдача нормативов, направленных на развитие силы

3 курс 5 семестр

- сдача зачетной комбинации шагов и соединений
сдача нормативов, направленных на развитие силы
сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

3 курс 6 семестр

- сдача зачетной комбинации шагов и соединений
сдача нормативов, направленных на развитие силы
сдача нормативов, направленных на развитие гибкости
сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/> <i>Лист 28 из 52</i>

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Для студентов очной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
Базовые шаги и их модификации	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений – 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног – 10 баллов
1 курс 2 семестр		
Формирование базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений – 15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие гибкости	сдача нормативов, направленных на развитие гибкости – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости – 10 баллов
2 курс 3 семестр		
Развитие основных физических качеств и формирование базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений -15 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы – 10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости -10 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие выносливости - 10 баллов
2 курс 4 семестр		
Совершенствование	сдача зачетной комбинации	сдача зачетной комбинации шагов и

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/> <i>Лист 29 из 52</i>

основных физиче-ских качеств и ба-зы движений	шагов и соединений	соединений - 15 баллов
	сдача нормативов,, на-правленных на развитие координационных способ-ностей	сдача нормативов, направленных на развитие координационных способно-стей – 10 баллов
	сдача нормативов, направ-ленных на развитие кардио-респираторной выносливо-сти	сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной вы-носливости - 10 баллов
	сдача нормативов, направ-ленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
3 курс 5 семестр		
Совершенствование основных физиче-ских качеств и ба-зы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений- 15 баллов
	сдача нормативов, направ-ленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
	направленных на развитие гибкости	направленных на развитие гибкости - 10 баллов
	сдача нормативов, направ-ленных на развитие сило-вой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости - 10 баллов
3 курс 6 семестр		
Совершенствование основных физиче-ских качеств и ба-зы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений- 15 баллов
	сдача нормативов, направ-ленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
	направленных на развитие гибкости	направленных на развитие гибкости - 10 баллов
	сдача нормативов, направ-ленных на развитие сило-вой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости - 10 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов очной формы обучения

Сдача нормативов

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов, направленных на развитие гибкости

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Четвертая «контрольная точка» 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
2 курс 3 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие выносливости

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы

Четвертая «контрольная точка» 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
2 курс 4 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов, направленных на развитие координационных способностей

Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений,

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы
3 курс 5 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

3 курс 6 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силы

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие гибкости

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги	60	50	40	30	20					

	закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек.) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) – сдача нормативов (для студентов очной формы обучения)

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
		190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
							15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек.) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС _____
		Лист 32 из 52

ногами на гимнастической статье											
---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Практическое занятие

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития.

Практические занятия проводятся в спортивных залах.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. Развитие способностей по общей выносливости – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции



- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

3. Развитие способностей на развитие скорости



Методы развития скорости движений

- Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.

- Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).

- Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

- Игровой метод.

- Метод динамических усилий.

Критерием степени развития скоростных способностей у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому пере-



ходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Критерии степени развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

- выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;
- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх из основной стойки.

1 курс 1 семестр

Практическое занятие №1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1.Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1.Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1.Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1.Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.



Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 7

1. Учебная группа: девушки

2. Место проведения занятия: спортивный зал

3. Продолжительность занятия – 2 часа.

4. Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 9

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 10

1. Учебная группа: девушки

2. Место проведения занятия: спортивный зал

3. Продолжительность занятия – 2 часа.

4. Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 11

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 12

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 13

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.



Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 14

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 15

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 16

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 17

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 18

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 19

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 20

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 21

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час



Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 22

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 23

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 24

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 25

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 26

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 27

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

1 курс 2 семестр

Практическое занятие № 28

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи:

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 29

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал



Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1..Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 30

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 31

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. .Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 32

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1..Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 33

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 34

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 35

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 36

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 37

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал



Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 38

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 39

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 40

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 41

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 42

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 43

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 44

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 45

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал



Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 46

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 47

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 48

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 49

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 50

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 51

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 52

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 53

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал



Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 54

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 час

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

2 курс 3 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 7

Учебная группа: девушки



Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 9

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 4 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

2 курс 4 семестр

Практическое занятие № 10

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 11

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 12

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 13

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 14

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений



Практическое занятие № 15

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 16

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 17

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 18

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 4 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

3 курс 5 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 6 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 6 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 6 час

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 6 час



Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 6 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

3 курс 6 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 8 час

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 4 часа

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений



8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплин

8.1. Основная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

2. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. Режим доступа <http://znanium.com/catalog/product/509590>

3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2017. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/567347>

8.2. Дополнительная литература

1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>

3. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011 <http://znanium.com/catalog/product/507251>

4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

5. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://humbio.ru>
4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. Основы физической культуры в Вузе. Электронный учебник http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
6. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>
8. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
9. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.



10. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>
11. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» <http://www.gto.ru>

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных системам

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + <http://www.consultant.ru>
4. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. База данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
8. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
9. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
10. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
11. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.pdf>
12. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
13. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» выступают практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):



Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроекторное оборудование/переносное видеопроекторное оборудование доска
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрена