

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»**

**Институт философии  
Кафедра физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор института философии**

**Скляр П. П.**

**« 20 » 06 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация аэробика)**

По направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль: «Финансы и кредит»

**Луганск – 2023**

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.– 33 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 954 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:

канд. пед. наук, доцент Ермолаева Т. Н.  
преподаватель Бручко Е. С.  
преподаватель Лопаткина М. В.  
ст. преподаватель Рубинская И. Ю.  
преподаватель Тупахина Т. А.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой  
физического воспитания

\_\_\_\_\_ Ермолаева Т. Н.

Переутверждена: «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_

Согласована:

Декан экономического факультета

\_\_\_\_\_ Тхор Е. С.

Переутверждена: «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии

«20» 04 2023 г., протокол № 7

Председатель учебно-методической комиссии  
института философии

\_\_\_\_\_ Пидченко С. А.

© Ермолаева Т. Н., Бручко Е. С., Лопаткина М. В.,  
Рубинская И. Ю., Тупахина Т. А., 2023 год  
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе**

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

| Компетенция                                                                                                                                    | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                           | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                         | <i>знать</i> : законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма                                              |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | <i>уметь</i> : определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности                                                                                                                |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | <i>владеть</i> : навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                | УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности   | <i>знать</i> : основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | <i>уметь</i> : анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности                                 |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | <i>владеть</i> : навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности |
|                                                                                                                                                | УК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <i>знать</i> : законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма                                              |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | <i>уметь</i> : осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм                    |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | <i>владеть</i> : навыком техники выполнения физических упражнений                                                                                                                                                      |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) изучается в течение 1–6 семестров и состоит из разделов: общая физическая подготовка и специализация аэробика. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

| Срок подготовки   |           |                 | Раздел дисциплины           | Количество аудиторных часов | Самостоятельная работа | Форма аттестации |
|-------------------|-----------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------|
| I курс            | 1 семестр | Занятия № 1-9   | общая физическая подготовка | 18                          | 10                     | -                |
|                   |           | Занятия № 10-17 | специализация аэробика      | 16                          | 10                     |                  |
|                   | 2 семестр | Занятия № 18-26 | специализация аэробика      | 18                          | 12                     | зачет            |
|                   |           | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16                          | 10                     |                  |
| Итого за I курс   |           |                 |                             | 68                          | 42                     |                  |
| II курс           | 3 семестр | Занятия № 1-9   | общая физическая подготовка | 18                          | 10                     | -                |
|                   |           | Занятия № 10-17 | специализация аэробика      | 16                          | 10                     |                  |
|                   | 4 семестр | Занятия № 18-26 | специализация аэробика      | 18                          | 12                     | зачет            |
|                   |           | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16                          | 10                     |                  |
| Итого за II курс  |           |                 |                             | 68                          | 42                     |                  |
| III курс          | 5 семестр | Занятия № 1-9   | общая физическая подготовка | 18                          | 10                     | -                |
|                   |           | Занятия № 10-17 | специализация аэробика      | 16                          | 10                     |                  |
|                   | 6 семестр | Занятия № 18-26 | специализация аэробика      | 18                          | 10                     | зачет            |
|                   |           | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16                          | 10                     |                  |
| Итого за III курс |           |                 |                             | 68                          | 40                     |                  |
| Всего             |           |                 |                             | 204                         | 124                    |                  |

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                                                | Объем часов |           |           |           |           |           |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|
|                                                                                                                                   | очная форма |           |           |           |           |           | заочная форма |
| <b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                             | <b>204</b>  |           |           |           |           |           | -             |
| <b>Семестр</b>                                                                                                                    | <b>1</b>    | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | -             |
| <b>Обязательная контактная работа (всего) в том числе:</b>                                                                        | <b>34</b>   | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | -             |
| Лекции                                                                                                                            | -           | -         | -         | -         | -         | -         | -             |
| Семинарские занятия                                                                                                               | -           | -         | -         | -         | -         | -         | -             |
| Практические занятия                                                                                                              | 34          | 34        | 34        | 34        | 34        | 34        | -             |
| Лабораторные работы                                                                                                               | -           | -         | -         | -         | -         | -         | -             |
| Курсовая работа (курсовой проект)                                                                                                 | -           | -         | -         | -         | -         | -         | -             |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> ) | -           | -         | -         | -         | -         | -         | -             |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>                                                                                    | <b>20</b>   | <b>22</b> | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | -             |
| <b>Форма аттестации</b>                                                                                                           | -           | зачет     | -         | зачет     | -         | зачет     | -             |

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 1.2.** Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 1.3.** Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 1.4.** Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 1.5.** Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии.

**Тема 1.6.** Техника выполнения базовых элементов аэробики (запоминание 7-ми базовых шагов).

**Тема 1.7.** Техника выполнения базовых шагов и передвижений в аэробике.

**Тема 1.8.** Техника выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений.

##### 2 семестр

**Тема 2.1.** Совершенствование техники выполнения базовых шагов и перемещений в аэробике.

**Тема 2.2.** Совершенствование техники выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и перемещений.

**Тема 2.3.** Освоение техники выполнения простых связок базовой аэробики.

**Тема 2.4.** Совершенствование техники выполнения комплекса аэробики.

**Тема 2.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 2.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 2.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 2.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

### **3 семестр**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 3.4.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 3.5.** Ознакомление и обучение элементам техники современных видов танцевальной аэробики.

**Тема 3.6.** Техника выполнения латиноамериканских упражнений в аэробике.

**Тема 3.7.** Техника выполнения латиноамериканских связок, шагов, прыжков и передвижений.

**Тема 3.8.** Техника выполнения латиноамериканских шагов и передвижений в аэробике.

### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов и перемещений в аэробике.

**Тема 4.2.** Совершенствование техники выполнения латиноамериканских связок, шагов, прыжков и перемещений.

**Тема 4.3.** Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения.

**Тема 4.4.** Освоение техники выполнения латиноамериканских связок.

**Тема 4.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 4.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 4.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 4.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

### **5 семестр**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 5.4.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 5.5.** Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов.

**Тема 5.6.** Развитие силовых качеств.

**Тема 5.7.** Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений.

**Тема 5.8.** Развитие координационных способностей.

### **6 семестр**

**Тема 6.1.** Изучение новых танцевальных шагов и связок.

**Тема 6.2.** Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения.

**Тема 6.3.** Освоение техники выполнения танцевальных связок.

**Тема 6.4.** Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей.

**Тема 6.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 6.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 6.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 6.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) не предполагаются учебным планом.

### **4.4. Практические занятия**

| №<br>п/п                           | Название темы                                                                                                                                                            | Объем часов    |                  |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|                                    |                                                                                                                                                                          | очная<br>форма | заочная<br>форма |
| 1                                  | 2                                                                                                                                                                        | 3              | 4                |
| <b>1 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                          |                |                  |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                          |                |                  |
| 1                                  | <b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека. | 2              | -                |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 2                             | <b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.                                                                                                                                                                 | 2 | - |
| 3                             | <b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).                                                                    | 2 | - |
| 4                             | <b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                                                                                               | 2 | - |
| 5                             | <b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).                                                                                                                                  | 2 | - |
| 6                             | <b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.                                                                                                                                                                     | 2 | - |
| 7                             | <b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).                                                                                                                | 2 | - |
| 8                             | <b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                                                                                                                        | 2 | - |
| 9                             | <b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                                                                                   | 2 | - |
| <b>Специализация аэробика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
| 10                            | <b>Занятие № 10.</b> Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии. Техника выполнения базовых элементов: шаг (MARCH), бег (LOG), подскок (SKIP). Развитие координационных способностей.                                                                                                          | 2 | - |
| 11                            | <b>Занятие № 11.</b> Техника выполнения базовых элементов аэробики: подъем колена (KNEE LIFT), мах (KICK). Совершенствование техники выполнения базовых элементов: шаг (MARCH), бег (LOG), подскок (SKIP). Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.                                                          | 2 | - |
| 12                            | <b>Занятие № 12.</b> Техника выполнения базовых элементов аэробики: прыжок «ноги врозь – ноги вместе» (JACK), выпад (LUNGE). Совершенствование техники выполнения базовых элементов: шаг (MARCH), бег (LOG), подскок (SKIP), подъем колена (KNEE LIFT), мах (KICK). Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. | 2 | - |
| 13                            | <b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Изучение связок с базовыми шагами и передвижениями. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2. Наклон туловища вперед из положения сидя.           | 2 | - |
| 14                            | <b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Изучение новых элементов и связок из                                                                                                                                                                                                  | 2 | - |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                               | композиции. Развитие координационных способностей.<br><b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°.                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
| 15                            | <b>Занятие № 15.</b> Освоение техники выполнения базовых прыжков и подскоков. Совершенствование техники выполнения базовых шагов и передвижений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                             | 2 | - |
| 16                            | <b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Изучение основных требований к осанке при выполнении движений по аэробике. Ознакомление с перечнем запрещенных движений, связок и исходных положений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие прыгучести и координационных способностей.                                              | 2 | - |
| 17                            | <b>Занятие № 17.</b> Обучение составлению танцевальных связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие силы мышц ног.<br><b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища, лежа на животе, ноги закреплены; выполнение танцевального комплекса.               | 2 | - |
| <b>2 семестр</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| <b>Специализация аэробика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| 18                            | <b>Занятие № 18.</b> Освоение техники выполнения простых связок по аэробике. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Воспитание духовно-физических качеств средствами музыкально-ритмической деятельности. Развитие прыгучести.                                                                                                       | 2 | - |
| 19                            | <b>Занятие № 19.</b> Освоение техники выполнения простых связок (базовая аэробика). Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.                                                                                   | 2 | - |
| 20                            | <b>Занятие № 20.</b> Освоение техники выполнения простых связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Воспитание способности эстетического восприятия, ощущения правильной оценки красоты в сфере физической культуры. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°. | 2 | - |
| 21                            | <b>Занятие № 21.</b> Освоение техники выполнения простых связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие силовых качеств и прыгучести.                                                                                                                                                                                       | 2 | - |
| 22                            | <b>Занятие № 22.</b> Освоение техники выполнения простых связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища, лежа на животе, ноги закреплены.                                                                                      | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 23                                 | <b>Занятие № 23.</b> Освоение техники выполнения простых связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.                           | 2 | - |
| 24                                 | <b>Занятие № 24.</b> Освоение техники выполнения простых связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие силы мышц туловища.                                                                 | 2 | - |
| 25                                 | <b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники выполнения комплекса по аэробике. Формирование духовно-нравственных и духовно-эстетических качеств. Развитие силы мышц туловища.                                                                      | 2 | - |
| 26                                 | <b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения комплекса по аэробике. Формирование духовно-нравственных и духовно-эстетических качеств. Развитие силы мышц туловища. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса. | 2 | - |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| 27                                 | <b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.                                                              | 2 | - |
| 28                                 | <b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).                  | 2 | - |
| 29                                 | <b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                            | 2 | - |
| 30                                 | <b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).                                                                    | 2 | - |
| 31                                 | <b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.                | 2 | - |
| 32                                 | <b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).              | 2 | - |
| 33                                 | <b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                                       | 2 | - |
| 34                                 | <b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                     | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Итого:</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>68</b> | <b>-</b> |
| <b>3 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
| 35                                 | <b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.                                                                                                                        | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 36                                 | <b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.                                                                                          | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 37                                 | <b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).                                             | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 38                                 | <b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                        | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 39                                 | <b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).                                                                                               | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 40                                 | <b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.                                            | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 41                                 | <b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).                                         | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 42                                 | <b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                                                                   | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 43                                 | <b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                                                | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| <b>Специализация аэробика</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
| 44                                 | <b>Занятие № 10.</b> Ознакомление и обучение элементам техники современных видов танцевальной аэробики. Техника выполнения латиноамериканских шагов и передвижений. Развитие координационных способностей.                                                                      | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 45                                 | <b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Обучение связкам с латиноамериканскими шагами и передвижениями. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 46                                 | <b>Занятие № 12.</b><br>Освоение техники латиноамериканских прыжков и подскоков.                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>  | <b>-</b> |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                               | Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                  |   |   |
| 47                            | <b>Занятие № 13.</b> Изучение новых элементов и связок из композиции. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°. | 2 | - |
| 48                            | <b>Занятие № 14.</b> Изучение новых элементов и связок из композиции. Совершенствование техники выполнения элементов по аэробике. Развитие координационных способностей.                                                                                                                     | 2 | - |
| 49                            | <b>Занятие № 15.</b> Обучение составлению танцевальных связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. Развитие силы мышц ног. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища лежа на животе, ноги закреплены.                | 2 | - |
| 50                            | <b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.                                                                                                             | 2 | - |
| 51                            | <b>Занятие № 17. Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса.                                                                                                                                                                                                           | 2 | - |
| <b>4 семестр</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
| <b>Специализация аэробика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
| 52                            | <b>Занятие № 18.</b> Освоение техники выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. Развитие прыгучести.                                                                                                      | 2 | - |
| 53                            | <b>Занятие № 19.</b> Техника выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.            | 2 | - |
| 54                            | <b>Занятие № 20.</b> Выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации. Развитие силовых качеств.                                                                                 | 2 | - |
| 55                            | <b>Занятие № 21.</b> Освоение техники выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°.               | 2 | - |
| 56                            | <b>Занятие № 22.</b> Освоение техники выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. Развитие координационных способностей.                                                                                    | 2 | - |
| 57                            | <b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                    | латиноамериканского комплекса по аэробике. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
| 58                                 | <b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканского комплекса по аэробике. Развитие силы мышц туловища. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища лежа на животе, ноги закреплены.                                                                                                              | 2 | - |
| 59                                 | <b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканского комплекса по аэробике. Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения. Развитие моторной памяти для выполнения сложных танцевальных программ.                                                                      | 2 | - |
| 60                                 | <b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканского комплекса по аэробике. Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения. Развитие моторной памяти для выполнения сложных танцевальных программ. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса. | 2 | - |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |
| 61                                 | <b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.                                                                                                                                                        | 2 | - |
| 62                                 | <b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).                                                                                                            | 2 | - |
| 63                                 | <b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                                                                                      | 2 | - |
| 64                                 | <b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).                                                                                                                                                              | 2 | - |
| 65                                 | <b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.                                                                                                          | 2 | - |
| 66                                 | <b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).                                                                                                        | 2 | - |
| 67                                 | <b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                                                                                                                                 | 2 | - |
| 68                                 | <b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                                                                                                               | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Итого:</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>68</b> | <b>-</b> |
| <b>5 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |
| 69                                 | <b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.                                                                                                                                     | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 70                                 | <b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.                                                                                                       | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 71                                 | <b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).                                                          | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 72                                 | <b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                                     | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 73                                 | <b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).                                                                                                            | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 74                                 | <b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.                                                         | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 75                                 | <b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).                                                      | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 76                                 | <b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                                                                                | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 77                                 | <b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                                                             | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| <b>Специализация аэробика</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |
| 78                                 | <b>Занятие № 10.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Обучение связкам с латиноамериканскими шагами и передвижениями. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.                                                                                       | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 79                                 | <b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°. | <b>2</b>  | <b>-</b> |
| 80                                 | <b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники выполнения                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  | <b>-</b> |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                               | латиноамериканских элементов. Обучение связкам с латиноамериканскими шагами и передвижениями. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.                                                                                                                                                                               |   |   |
| 81                            | <b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                                             | 2 | - |
| 82                            | <b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> поднимание верхней части туловища лежа на животе, ноги закреплены.                                                                                         | 2 | - |
| 83                            | <b>Занятие № 15.</b> Изучение новых элементов и связок из композиции. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                           | 2 | - |
| 84                            | <b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                           | 2 | - |
| 85                            | <b>Занятие № 17.</b> Изучение новых элементов и связок из танцевальной композиции. Совершенствование техники выполнения прыжков, передвижений и связок. Развитие силы мышц туловища. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса.                                                                  | 2 | - |
| <b>6 семестр</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
| <b>Специализация аэробика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
| 86                            | <b>Занятие № 18.</b> Изучение новых танцевальных шагов и связок. Совершенствование техники выполнения танцевальных шагов, прыжков, передвижений и связок. Развитие силовых качеств.                                                                                                                                        | 2 | - |
| 87                            | <b>Занятие № 19.</b> Освоение техники выполнения танцевальных связок. Изучение новых танцевальных шагов и связок из композиции. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 2 | - |
| 88                            | <b>Занятие № 20.</b> Освоение методики составления простых связок. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                               | 2 | - |
| 89                            | <b>Занятие № 21.</b> Освоение методики составления простых связок. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                  | 2 | - |
| 90                            | <b>Занятие № 22.</b> Освоение техники выполнения танцевальных шагов. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Формирование духовно-эстетических качеств. Развитие силы мышц туловища. <b>Приём контрольных тестов:</b> поднимание верхней части туловища, лёжа на животе, ноги закреплены.       | 2 | - |
| 91                            | <b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения танцевального комплекса. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                     | 2 | - |
| 92                            | <b>Занятие № 24.</b> Освоение методики составления простых                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |          |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
|                                    | связок. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                                 |            |          |
| 93                                 | <b>Занятие № 25.</b> Тренировка моторной памяти для выполнения сложных танцевальных программ. Выполнение танцевального комплекса.                                                                                                                                                                                              | 2          | -        |
| 94                                 | <b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения танцевального комплекса. Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения. Тренировка моторной памяти для выполнения сложных танцевальных программ. <b>Приём контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса. | 2          | -        |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |          |
| 95                                 | <b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.                                                                                                                                        | 2          | -        |
| 96                                 | <b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).                                                                                            | 2          | -        |
| 97                                 | <b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                                                                      | 2          | -        |
| 98                                 | <b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).                                                                                                                                                    | 2          | -        |
| 99                                 | <b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.                                                                                          | 2          | -        |
| 100                                | <b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).                                                                                        | 2          | -        |
| 101                                | <b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                                                                                                                 | 2          | -        |
| 102                                | <b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                                                                                               | 2          | -        |
| <b>Итого:</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>68</b>  | <b>-</b> |
| <b>Всего:</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>204</b> | <b>-</b> |

**4.5. Лабораторные работы** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) не предполагаются учебным планом.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

| №<br>п/п | Название<br>темы                                                                                  | Вид СРС                                                              | Объем часов    |                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|          |                                                                                                   |                                                                      | очная<br>форма | заочная<br>форма |
| 1        | Тема 1.1–1.4,<br>Тема 2.5–2.8,<br>Тема 3.1–3.4,<br>Тема 4.5–4.8,<br>Тема 5.1–5.4,<br>Тема 6.5–6.8 | Изучение методической литературы                                     | 5              | -                |
|          |                                                                                                   | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом | 25             |                  |
|          |                                                                                                   | Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)              | 15             |                  |
|          |                                                                                                   | Подготовка к сдаче контрольных нормативов                            | 15             |                  |
| 2        | Тема 1.5–1.8,<br>Тема 2.1–2.4,<br>Тема 3.5–3.8,<br>Тема 4.1–4.4,<br>Тема 5.5–5.8,<br>Тема 6.1–6.4 | Изучение методической литературы по видам спорта                     | 7              |                  |
|          |                                                                                                   | Занятия в секциях по видам спорта                                    | 25             |                  |
|          |                                                                                                   | Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта      | 20             |                  |
|          |                                                                                                   | Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта | 12             |                  |
| Итого:   |                                                                                                   |                                                                      | 124            | -                |

**4.7. Курсовые работы / проекты** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) не предполагаются учебным планом.

#### 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровые и соревновательные технологии обучения;
- игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;
- здоровьесберегающие технологии;
- диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

#### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

##### а) основная литература:

1. Алаева, Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Алаева Л. С. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 72 с. - ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_003.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_003.html). – Режим доступа : по подписке.

2. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. – М. : Изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 128 с. – ISBN 978-5-7264-1638-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416380.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – М. : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/919257>.

4. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.

#### **б) дополнительная литература:**

1. Григорьева, С. А. Совершенствование координационных способностей у студенток специальной медицинской группы / Григорьева С. А. – Омск : Изд-во СибГУФК. – 152 с. – ISBN 978-5-91368-067-9. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785913680679.html>. – Режим доступа : по подписке.

2. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.

4. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е. А. – Омск : изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_042.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html). – Режим доступа : по подписке.

5. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск: СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

#### **в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для

студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. ДАЛЯ, 2020. – 44 с. : ил.

4. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития гибкости» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Рубинская, С. В. Чайкина. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2019. Рег. № 0836. – 35 с.

5. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития гибкости и силы мышц ног» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Рубинская, С. В. Чайкина. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2020. Рег. № 1883. – 36 с.

6. Методические указания для самостоятельных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития подвижности суставов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Рубинская, С. В. Чайкина, Т. А. Тупахина. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. ДАЛЯ, 2021. – 39 с. : ил.

#### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации – <https://minsport.gov.ru/>

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – <https://mklnr.su/>

#### **Электронные библиотечные системы и ресурсы**

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://studmed.ru>

Электронно-библиотечная система BOOK.ru – <https://book.ru>

Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ – <http://rucont.ru>

Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ) – <https://libwed.srspu.ru/MegaProWeb/Web>

Образовательная платформа Юрайт – <https://urain.ru/register>

Научная электронная библиотека eLibrary – <https://www.eLibrary.ru/defaultx.asp>

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

## **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др. Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

### **Программное обеспечение:**

| <b>Функциональное назначение</b> | <b>Бесплатное программное обеспечение</b> | <b>Ссылки</b>                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Офисный пакет                    | Libre Office 6.3.1                        | <a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a> |
| Операционная система             | UBUNTU 19.04                              | <a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>                             |
| Браузер                          | Firefox Mozilla                           | <a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>                                                                                      |
| Браузер                          | Opera                                     | <a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>                                                                                                                      |
| Почтовый клиент                  | Mozilla Thunderbird                       | <a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>                                                                                    |
| Файл-менеджер                    | Far Manager                               | <a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>                                                                                  |

|                      |                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Архиватор            | 7Zip                                  | <a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>                                                                                                                                                                                 |
| Графический редактор | GIMP (GNU Image Manipulation Program) | <a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a><br><a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a><br><a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a> |
| Редактор PDF         | PDFCreator                            | <a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>                                                                                                                                                       |
| Аудиоплеер           | VLC                                   | <a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>                                                                                                                                                                   |

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика)

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Формулировка контролируемой компетенции                                                                                               | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Контролируемые темы учебной дисциплины                                                           | Этапы формирования (семестр изучения) |
|-------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1     | УК-7                           | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                                        | <b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.                                             | 1                                     |
|       |                                |                                                                                                                                       |                                                               | <b>Тема 1.2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места.                                     |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                       |                                                               | <b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега.                                                        |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                       |                                                               | <b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.         |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                       |                                                               | <b>Тема 1.5.</b> Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии.                 |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                       |                                                               | <b>Тема 1.6.</b> Техника выполнения базовых элементов аэробики (запоминание 7-ми базовых шагов). |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                       |                                                               | <b>Тема 1.7.</b> Техника                                                                         |                                       |

|  |  |  |        |                                                                                                                        |   |
|--|--|--|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  |  |  |        | выполнения базовых шагов и передвижений в аэробике.                                                                    |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 1.8.</b> Техника выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений.                  |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники выполнения базовых шагов и перемещений в аэробике.                          | 2 |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и перемещений. |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.3.</b> Освоение техники выполнения простых связок базовой аэробики.                                          |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники выполнения комплекса аэробики.                                              |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                                 |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                                         |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.                                                            |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.             |   |
|  |  |  | УК-7.2 | <b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                                 | 3 |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                                         |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.                                                            |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.             |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.5.</b> Ознакомление и обучение элементам техники современных видов танцевальной аэробики.                    |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.6.</b> Техника выполнения                                                                                    |   |

|  |  |  |        |                                                                                                                |   |
|--|--|--|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  |  |  | УК-7.3 | латиноамериканских упражнений в аэробике.                                                                      |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.7.</b> Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.                                                |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.8.</b> Техника выполнения латиноамериканских шагов и передвижений в аэробике.                        |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.1.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов и перемещений в аэробике.       | 4 |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских связок, шагов, прыжков и перемещений. |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.3.</b> Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения. |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.4.</b> Освоение техники выполнения латиноамериканских связок.                                        |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                         |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                                 |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.                                                    |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.     |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                         | 5 |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                                 |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.                                                    |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.     |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.5.</b> Совершенствование техники выполнения                                                          |   |

|  |  |  |  |                                                                                                                |   |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  |  |  |  | латиноамериканских элементов.                                                                                  |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 5.6.</b> Развитие силовых качеств.                                                                     |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 5.5.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов.                            |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 5.8.</b> Развитие координационных способностей.                                                        |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.1.</b> Изучение новых танцевальных шагов и связок.                                                   | 6 |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.2.</b> Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения. |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.3.</b> Освоение техники выполнения танцевальных связок.                                              |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.4.</b> Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей.                   |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                         |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                                 |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.                                                    |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.     |   |

**Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Перечень планируемых результатов учебной дисциплины | Контролируемые темы | Наименование оценочного средства |
|-------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|
|-------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|

|   |      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                               |                                                                                       |
|---|------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7 | УК-7.1 | <p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><i>владеть:</i> навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p>                                                                                                                            | Тема 1.1–1.8,<br>Тема 2.1–2.8 | тесты по общей физической подготовленности и по специализации<br>аэробика,<br>реферат |
|   |      | УК-7.2 | <p><i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p> <p><i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> <p><i>владеть:</i> навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> | Тема 3.1–3.8,<br>Тема 4.1–4.8 |                                                                                       |

|  |  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |  |
|--|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
|  |  | УК-7.3 | <p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм</p> <p><i>владеть:</i> навыком техники выполнения физических упражнений</p> | Тема 5.1–5.8,<br>Тема 6.1–6.8 |  |
|--|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|

**Фонды оценочных средств по дисциплине  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(специализация аэробика)**

**Тесты по общей физической подготовленности**

| Виды испытаний                                       | Пол  | Уровень физической подготовленности |               |               |               |               | Не сдавал тесты |
|------------------------------------------------------|------|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
|                                                      |      | высокий                             | выше среднего | средний       | ниже среднего | низкий        |                 |
|                                                      |      | ВЫПОЛНЕНО                           |               |               |               |               | НЕ ВЫПОЛНЕНО    |
| Выносливость                                         |      |                                     |               |               |               |               |                 |
| Бег на 3000 м (мин., сек.)                           | муж. | 12,00 и менее                       | 12,01 - 14,00 | 14,01 - 15,39 | 15,40 - 16,29 | 16,30 и более | 0               |
| Бег на 2000 м (мин., сек.)                           | жен. | 9,40 и менее                        | 9,41 - 10,55  | 10,56 - 12,00 | 12,01 - 12,59 | 13,00 и более | 0               |
| Сила                                                 |      |                                     |               |               |               |               |                 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | муж. | 44 и более                          | 43 - 36       | 35 - 27       | 26 - 21       | 20 и менее    | 0               |
|                                                      | жен. | 24 и более                          | 23 - 18       | 17 - 12       | 11 - 8        | 7 и менее     | 0               |

|                                               |      |              |             |             |             |              |   |
|-----------------------------------------------|------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---|
| Подтягивание на перекладине (раз)             | муж. | 16 и более   | 15 - 13     | 12 - 10     | 9 - 8       | 7 и менее    | 0 |
| Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз)     | муж. | 53 и более   | 52 - 44     | 43 - 35     | 34 - 29     | 28 и менее   | 0 |
|                                               | жен. | 47 и более   | 46 - 40     | 39 - 34     | 33 - 29     | 28 и менее   | 0 |
| Прыжок в длину с места (см)                   | муж. | 260 и более  | 259 - 230   | 229 - 210   | 209 - 191   | 190 и менее  | 0 |
|                                               | жен. | 210 и более  | 209 - 190   | 189 - 173   | 172 - 161   | 160 и менее  | 0 |
| Прыжок в высоту с места (см)                  | муж. | 56 и более   | 55 - 47     | 46 - 40     | 39 - 36     | 35 и менее   | 0 |
|                                               | жен. | 46 и более   | 45 - 41     | 40 - 37     | 36 - 31     | 30 и менее   | 0 |
| <b>Скорость</b>                               |      |              |             |             |             |              |   |
| Бег на 100 м (сек.)                           | муж. | 13,2 и менее | 13,3 - 14,2 | 14,3 - 14,8 | 14,9 - 15,4 | 15,5 и более | 0 |
|                                               | жен. | 14,8 и менее | 14,9 - 16,0 | 16,1 - 17,2 | 17,3 - 18,1 | 18,2 и более | 0 |
| <b>Ловкость</b>                               |      |              |             |             |             |              |   |
| Челночный бег 4 х 9 м (сек.)                  | муж. | 8,8 и менее  | 8,9 - 9,4   | 9,5 - 10,1  | 10,2 - 10,6 | 10,7 и более | 0 |
|                                               | жен. | 10,2 и менее | 10,3 - 10,6 | 10,7 - 11,3 | 11,4 - 11,9 | 12,0 и более | 0 |
| <b>Гибкость</b>                               |      |              |             |             |             |              |   |
| Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | муж. | 19 и более   | 18 - 14     | 13 - 11     | 10 - 8      | 7 и менее    | 0 |
|                                               | жен. | 20 и более   | 19 - 16     | 15 - 12     | 11 - 8      | 7 и менее    | 0 |

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по общей физической подготовленности»

| Шкала оценивания (интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| выполнено                          | 1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. |
| не выполнено                       | 1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. |

## Тесты по специализации аэробика

| Условия выполнения тестов                                                 | Уровень физической подготовленности                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                | Не сдавала тесты |   |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|
|                                                                           | высокий                                                                                                                                           | средний                                                                                                                                                                                         |       |       |       |       | низкий                                                                                                                                                                                                         |                  |   |
|                                                                           | ВЫПОЛНЕНО                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                | НЕ ВЫПОЛНЕНО     |   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                            | 24 и больше                                                                                                                                       | 23-21                                                                                                                                                                                           | 20-18 | 17-15 | 14-12 | 11-8  | 7-5                                                                                                                                                                                                            | 4 и меньше       | 0 |
| В виси на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90° | 20 и больше                                                                                                                                       | 19-18                                                                                                                                                                                           | 17-16 | 15-14 | 13-12 | 11-10 | 9-8                                                                                                                                                                                                            | 7 и меньше       | 0 |
| Подъем верхней части туловища, лежа на животе, ноги закреплены            | 20 и больше                                                                                                                                       | 19-18                                                                                                                                                                                           | 17-16 | 15-14 | 13-12 | 11-10 | 9-8                                                                                                                                                                                                            | 7 и меньше       | 0 |
| Выполнение танцевального комплекса                                        | Связка выполнена с большой выразительностью, очень красиво, синхронно и ритмично под музыкальное сопровождение, технично, на эмоциональном уровне | Связка выполнена не очень выразительно, ошибки в технике выполнения физических упражнений, незначительные нарушения синхронности движений с музыкальным сопровождением и слабая эмоциональность |       |       |       |       | При выполнении связки отсутствовала выразительность движений, ошибки в технике выполнения физических упражнений, отсутствовала синхронность движений с музыкальным сопровождением, не выявлена эмоциональность |                  | 0 |

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации аэробика»

| Шкала оценивания (интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| выполнено                          | 1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент сдает все тесты по специализации аэробика.<br>3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по специализации аэробика.     |
| не выполнено                       | 1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент сдает не все тесты по специализации аэробика.<br>3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по специализации аэробика. |

## Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «промежуточный контроль (зачет)»

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зачтено                               | 1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.<br>3. Студент сдает все тесты по специализации аэробика.<br>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.<br>5. Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу. |
| не зачтено                            | 1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.<br>3. Студент не сдает тесты по специализации аэробика.<br>4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.<br>5. Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.                                     |

Студенты, которые по состоянию здоровья не могут посещать учебные занятия, должны подтверждать это справкой ВКК перед началом каждого учебного года. Эти студенты не посещают практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а занимаются по индивидуальному учебному плану. Для них предусматривается подготовка рефератов.

### Рефераты

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.

9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
12. Влияние воды на организм человека.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
19. Профилактика плоскостопия.
20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.
21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Питание и профилактика остеохондроза.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.
27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
30. Закаливание организма.
31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.
35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.
37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зачтено                               | Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ. |
| не зачтено                            | Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).                                                                                                                                                                                 |

### Лист изменений и дополнений

| №<br>п/п | Виды дополнений и<br>изменений | Дата и номер протокола<br>заседания кафедры<br>(кафедр), на котором были<br>рассмотрены и одобрены<br>изменения и дополнения | Подпись<br>(с расшифровкой)<br>заведующего кафедрой<br>(заведующих кафедрами) |
|----------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |