

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»  
(ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»)

Институт философии  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института философии  
Скляр П. П.  
20 24 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

По дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по аэробике)

По направлениям подготовки 37.03.01, 37.03.02, 39.03.01, 39.03.02, 39.03.03,  
42.03.02, 42.03.03, 42.03.05, 44.03.04, 45.03.01,  
45.03.02, 46.03.01, 46.03.02, 46.03.03, 47.03.01

Специальности 45.05.01

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс по аэробике) разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по соответствующим направлениям подготовки и специальностям и учебными планами, утвержденными Ученым советом ЛГУ им. В. Даля. – 31 с.

## СОСТАВИТЕЛИ:

канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой Ермолаева Т. Н.  
канд. пед. наук, доцент Богданова А. С.  
преподаватель Бручко Е. С.  
ст. преподаватель Рубинская И. Ю.  
преподаватель Тупахина Т. А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания «12» 03 2024 года, протокол № 7

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Ермолаева Т. Н.

## СОГЛАСОВАНО:

Директор института философии \_\_\_\_\_ Скляр П. П.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии «03» 03 2024 г., протокол № 4

Председатель учебно-методической комиссии  
института философии \_\_\_\_\_ Пидченко С. А.

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

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 знаний 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 (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в часть, формируемой участниками образовательных отношений, модуля естественнонаучных дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 47.03.01 Философия.

Необходимым условием для освоения дисциплины является базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

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

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

| Код и наименование компетенции                                                                                                                 | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)                                                     | Перечень планируемых результатов                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | <b>знать:</b> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                   | <b>уметь:</b> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности                                                                   |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                   | <b>владеть:</b> навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности                                                                             |
|                                                                                                                                                | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом      | <b>знать:</b> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий                                                                              |

|  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | особенностей профессиональной деятельности                                                                                                                                                    | <b>уметь:</b> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности                                 |
|  | УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | <b>владеть:</b> навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности |
|  |                                                                                                                                                                                               | <b>знать:</b> воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся                                                              |
|  |                                                                                                                                                                                               | <b>уметь:</b> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм                    |
|  |                                                                                                                                                                                               | <b>владеть:</b> навыком техники выполнения физических упражнений                                                                                                                                                      |

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по аэробике) изучается в течение 1–8 семестров и состоит из разделов по общей физической подготовке и аэробике. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

| Срок подготовки      |           |                 | Раздел дисциплины           | Количество аудиторных часов | Форма аттестации |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|
| I курс               | семестр 1 | Занятия № 1-9   | общая физическая подготовка | 18                          | зачет            |
|                      |           | Занятия № 10-17 | аэробика                    | 16                          |                  |
|                      | семестр 2 | Занятия № 18-26 |                             | 18                          | зачет            |
|                      |           | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16                          |                  |
| Итого за I курс      |           |                 |                             | 68                          |                  |
| II курс              | семестр 3 | Занятия № 1-13  | общая физическая подготовка | 26                          | зачет            |
|                      |           | Занятия № 14-26 | аэробика                    | 26                          |                  |
|                      | семестр 4 | Занятия № 27-39 |                             | 26                          | зачет            |
|                      |           | Занятия № 40-51 | общая физическая подготовка | 24                          |                  |
| Итого за II курс     |           |                 |                             | 102                         |                  |
| III курс             | семестр 5 | Занятия № 1-13  | общая физическая подготовка | 26                          | зачет            |
|                      |           | Занятия № 14-26 | аэробика                    | 26                          |                  |
|                      | семестр 6 | Занятия № 27-39 |                             | 26                          | зачет            |
|                      |           | Занятия № 40-51 | общая физическая подготовка | 24                          |                  |
| Итого за III курс    |           |                 |                             | 102                         |                  |
| IV курс              | семестр 7 | Занятия № 1-7   | общая физическая подготовка | 14                          | зачет            |
|                      |           | Занятия № 8-14  | аэробика                    | 14                          |                  |
|                      | семестр 8 | Занятия № 15-21 |                             | 14                          | зачет            |
|                      |           | Занятия № 22-28 | общая физическая подготовка | 14                          |                  |
| Итого за IV курс     |           |                 |                             | 56                          |                  |
| Всего за I-IV курсы: |           |                 |                             | 328                         |                  |

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

| Вид учебной работы                                                                                                        | Объем часов |            |            |            |            |            |            |            | ОЗФ<br>и ЗФ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
|                                                                                                                           | Очная форма |            |            |            |            |            |            |            |             |
| Общая учебная нагрузка (всего)                                                                                            | 328         |            |            |            |            |            |            |            | -           |
| Семестр                                                                                                                   | 1           | 2          | 3          | 4          | 5          | 6          | 7          | 8          | -           |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:                                                             | 34          | 34         | 52         | 50         | 52         | 50         | 28         | 28         | -           |
| Лекции                                                                                                                    | -           | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -           |
| Семинарские занятия                                                                                                       | -           | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -           |
| Практические занятия                                                                                                      | 34          | 34         | 52         | 50         | 52         | 50         | 28         | 28         | -           |
| Лабораторные работы                                                                                                       | -           | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -           |
| Курсовая работа (курсовой проект)                                                                                         | -           | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -           |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.) | -           | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -           |
| Самостоятельная работа студента (всего)                                                                                   | -           | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -           |
| Форма аттестации                                                                                                          | за-<br>чет  | за-<br>чет | за-<br>чет | за-<br>чет | за-<br>чет | за-<br>чет | за-<br>чет | за-<br>чет | -           |

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### Семестр 1

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 подтягивания. 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.

##### Семестр 2

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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

### **Семестр 3**

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 подтягивания. 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.

### **Семестр 4**

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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

### **Семестр 5**

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 подтягивания. 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.

### **Семестр 6**

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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

#### **Семестр 7**

Тема 7.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 7.5. Ознакомление с техникой выполнения базовых шагов степ-аэробики.

Тема 7.6. Техника выполнения базовых шагов и передвижений степ-аэробики.

Тема 7.7. Совершенствование техники выполнения базовых шагов аэробики, степ-аэробики, прыжков, подскоков и передвижений.

Тема 7.8. Совершенствование техники выполнения комплекса по аэробике, степ-аэробике.

#### **Семестр 8**

Тема 8.1. Ознакомление и обучение элементам техники современных видов танцевальной аэробики.

Тема 8.2. Освоение техники выполнения танцевальных связок степ-аэробики. Изучение новых танцевальных шагов и связок из композиции.

Тема 8.3. Освоение методики составления простых связок степ-аэробики.

Тема 8.4. Совершенствование техники выполнения танцевального комплекса степ-аэробики.

Тема 8.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 8.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**4.3. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по аэробике)** не предполагаются учебным планом.

#### **4.4. Практические занятия**

| №<br>п/п                           | Название темы                                                   | Объем часов    |                                        |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
|                                    |                                                                 | очная<br>форма | очно-<br>заочная и<br>заочная<br>формы |
| 1                                  | 2                                                               | 3              | 4                                      |
| <b>Семестр 1</b>                   |                                                                 |                |                                        |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                 |                |                                        |
| 1                                  | <b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника | 2              | -                                      |



|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                 | безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.                                                                                                                                                                                                           |   |   |
| 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 подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). 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. Подтягивание на перекладине (м). 3. 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, спины и 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>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> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.                                                           | 2 | - |
| 14              | <b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. 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°.                                   | 2 | - |
| 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                                                                                                                                                                                  | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                    | движений по аэробике. Ознакомление с перечнем запрещенных движений, связок и исходных положений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие прыгучести и координационных способностей.                                                                                                                                                                                |   |   |
| 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. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища, лежа на животе, ноги закреплены; выполнение танцевального комплекса.                  | 2 | - |
| <b>Семестр 2</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| <b>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                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                    | (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).                                                                                                                                                                           |           |   |
| 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 (ж). 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. 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, спины и 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>Семестр 3</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.                                                                                                                    | 2         | - |
| 36, 37                             | <b>Занятия № 2-3.</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.                                                                                    | 4         | - |
| 38                                 | <b>Занятие № 4. 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).                                         | 2         | - |
| 39, 40                             | <b>Занятия № 5-6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                  | 4         | - |
| 41                                 | <b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).                                                                                           | 2         | - |
| 42, 43                             | <b>Занятия № 8-9.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц живота и спины.                                                | 4         | - |
| 44                                 | <b>Занятие № 10. 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).                                    | 2         | - |
| 45, 46                             | <b>Занятия № 11-12.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.                                                                                                    | 4         | - |
| 47                                 | <b>Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                                           | 2         | - |

| <b>Аэробика</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |   |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|
| 48,<br>49        | <b>Занятия № 14-15.</b> Ознакомление и обучение элементам техники современных видов танцевальной аэробики. Техника выполнения латиноамериканских шагов и передвижений. Развитие координационных способностей.                                                                                   | <b>4</b> | - |
| 50,<br>51        | <b>Занятия № 16-17.</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>4</b> | - |
| 52               | <b>Занятие № 18.</b> Освоение техники латиноамериканских прыжков и подскоков. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.                                                       | <b>2</b> | - |
| 53,<br>54        | <b>Занятия № 19-20.</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°. | <b>4</b> | - |
| 55               | <b>Занятие № 21.</b> Изучение новых элементов и связок из композиции. Совершенствование техники выполнения элементов по аэробике. Развитие координационных способностей.                                                                                                                        | <b>2</b> | - |
| 56,<br>57        | <b>Занятия № 22-23.</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.                | <b>4</b> | - |
| 58,<br>59        | <b>Занятия № 24-25.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.                                                                                                             | <b>4</b> | - |
| 60               | <b>Занятие № 26.</b> <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса.                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> | - |
| <b>Семестр 4</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |   |
| <b>Аэробика</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |   |
| 61               | <b>Занятие № 27.</b> Освоение техники выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. Развитие прыгучести.                                                                                                         | <b>2</b> | - |
| 62,<br>63        | <b>Занятия № 28-29.</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.            | <b>4</b> | - |
| 64               | <b>Занятие № 30.</b> Техника выполнения латиноамериканских шагов и связок. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                               | <b>2</b> | - |
| 65,<br>66        | <b>Занятия № 31-32.</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°.               | <b>4</b> | - |
| 67               | <b>Занятие № 33.</b> Освоение техники выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. Развитие координационных способностей.                                                                                       | <b>2</b> | - |
| 68               | <b>Занятие № 34.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканского комплекса по аэробике. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                        | <b>2</b> | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |   |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| 69,<br>70                          | <b>Занятия № 35-36.</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.                                                                                                              | 4          | - |
| 71                                 | <b>Занятие № 37.</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          | - |
| 72,<br>73                          | <b>Занятия № 38-39.</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. | 4          | - |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |   |
| 74,<br>75                          | <b>Занятия № 40-41.</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.                                                                                                                                                        | 4          | - |
| 76                                 | <b>Занятие № 42. 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          | - |
| 77,<br>78                          | <b>Занятия № 43-44.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                                                                                      | 4          | - |
| 79                                 | <b>Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).                                                                                                                                                                 | 2          | - |
| 80,<br>81                          | <b>Занятия № 46-47.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.                                                                                                                | 4          | - |
| 82                                 | <b>Занятие № 48. 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          | - |
| 83,<br>84                          | <b>Занятия № 49-50.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.                                                                                                                                                                          | 4          | - |
| 85                                 | <b>Занятие № 51. 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>102</b> | - |
| <b>Семестр 5</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |   |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |   |
| 86                                 | <b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.                                                                                                                                                                                          | 2          | - |
| 87,<br>88                          | <b>Занятия № 2-3.</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.                                                                                                                                                          | 4          | - |
| 89                                 | <b>Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места                                                                                                                                                                                                                 | 2          | - |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                  | (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).                                                                                                                                                                                                            |   |   |
| 90,<br>91        | <b>Занятия № 5-6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                                                   | 4 | - |
| 92               | <b>Занятие № 7. 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 | - |
| 93,<br>94        | <b>Занятия № 8-9.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.                                                                             | 4 | - |
| 95               | <b>Занятие № 10. 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).                                                                     | 2 | - |
| 96,<br>97        | <b>Занятия № 11-12.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.                                                                                                                                     | 4 | - |
| 98               | <b>Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                                                                            | 2 | - |
| <b>Аэробика</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
| 99               | <b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Обучение связкам с латиноамериканскими шагами и передвижениями. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.                                                                                                       | 2 | - |
| 100,<br>101      | <b>Занятия № 15-16.</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°.              | 4 | - |
| 102              | <b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Обучение связкам с латиноамериканскими шагами и передвижениями. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.                                                                                                       | 2 | - |
| 103              | <b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                               | 2 | - |
| 104,<br>105      | <b>Занятия № 19-20.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища лежа на животе, ноги закреплены.                                                                            | 4 | - |
| 106,<br>107      | <b>Занятия № 21-22.</b> Изучение новых элементов и связок из композиции. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Развитие координационных способностей.                                                                                                                          | 4 | - |
| 108,<br>109      | <b>Занятия № 23-24.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.                                                                                                                          | 4 | - |
| 110,<br>111      | <b>Занятия № 25-26.</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> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; выполнение танцевального комплекса. | 4 | - |
| <b>Семестр 6</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |

| <b>Аэробика</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 112                                | <b>Занятие № 27.</b> Изучение новых танцевальных шагов и связок. Совершенствование техники выполнения танцевальных шагов, прыжков, передвижений и связок. Развитие силовых качеств.                                                                                                                                                    | 2 | - |
| 113,<br>114                        | <b>Занятия № 28-29.</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.          | 4 | - |
| 115                                | <b>Занятие № 30.</b> Освоение методики составления простых связок. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                           | 2 | - |
| 116,<br>117                        | <b>Занятия № 31-32.</b> Освоение методики составления простых связок. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                           | 4 | - |
| 118,<br>119                        | <b>Занятия № 33-34.</b> Освоение техники выполнения танцевальных шагов. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Формирование духовно-эстетических качеств. Развитие силы мышц туловища. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища, лёжа на животе, ноги закреплены.                    | 4 | - |
| 120                                | <b>Занятие № 35.</b> Совершенствование техники выполнения танцевального комплекса. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                                 | 2 | - |
| 121                                | <b>Занятие № 36.</b> Освоение методики составления простых связок. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прием контрольных тестов:</b> в виси на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°.                                                  | 2 | - |
| 122                                | <b>Занятие № 37.</b> Тренировка моторной памяти для выполнения сложных танцевальных программ. Выполнение танцевального комплекса.                                                                                                                                                                                                      | 2 | - |
| 123,<br>124                        | <b>Занятия № 38-39.</b> Совершенствование техники выполнения танцевального комплекса. Развитие эстетических, музыкальных, стилизованных и других возможностей творческого самовыражения. Тренировка моторной памяти для выполнения сложных танцевальных программ. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса. | 4 | - |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
| 125,<br>126                        | <b>Занятия № 40-41.</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.                                                                                                                                             | 4 | - |
| 127                                | <b>Занятие № 42. 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 | - |
| 128,<br>129                        | <b>Занятия № 43-44.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                                                                           | 4 | - |
| 130                                | <b>Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).                                                                                                                                                      | 2 | - |
| 131,<br>132                        | <b>Занятия № 46-47.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.                                                                                                     | 4 | - |
| 133                                | <b>Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |   |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                    | <b>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).                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |   |
| 134, 135                           | <b>Занятия № 49-50.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4          | - |
| 136                                | <b>Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств.</b><br><b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          | - |
| <b>Итого:</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>102</b> | - |
| <b>Семестр 7</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |   |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |   |
| 137                                | <b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2          | - |
| 138                                | <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.                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2          | - |
| 139                                | <b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств.</b><br><b>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).                                                                                                                                                                                                              | 2          | - |
| 140                                | <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.                                                                                                                                                                                                                                                   | 2          | - |
| 141                                | <b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств.</b><br><b>Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).                                                                                                                                                                                                                                                                | 2          | - |
| 142                                | <b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (м). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. <b>Определение уровня развития физических качеств.</b> <b>Начальные 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          | - |
| 143                                | <b>Занятие № 7.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств.</b> <b>Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                                                            | 2          | - |
| <b>Аэробика</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |   |
| 144                                | <b>Занятие № 8.</b> Ознакомление с техникой выполнения базовых шагов степ-аэробики (Basic step (бейсик степ), V-Step (ви-степ) Knee up (ни ап), Kick (кик)). Формирование правильной осанки, чувства ритма и координации в процессе выполнения аэробики и степ-аэробики с музыкальным сопровождением.                                                                                                                                                      | 2          | - |
| 145                                | <b>Занятие № 9.</b> Ознакомление с техникой выполнения базовых шагов степ-аэробики (Leg kurl (лег керл), Cross (кросс), Lung (ландж), Mambo (мамбо)). Формирование правильной осанки, чувства ритма и координации в процессе выполнения аэробики и степ-аэробики с музыкальным сопровождением. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°.                                                 | 2          | - |
| 146                                | <b>Занятие № 10.</b> Освоение техники выполнения базовых шагов степ-аэробики (Reverse (реверс), Reverse V-step (реверс ви-степ)). Повторение техники выполнения танцевальных шагов аэробики. Развитие скоростно-                                                                                                                                                                                                                                           | 2          | - |



|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                    | силовых качеств и гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
| 147                                | <b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники выполнения базовых шагов степ-аэробики. Изучение танцевальных связок степ-аэробики с базовыми шагами и передвижениями. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.                                            | 2 | - |
| 148                                | <b>Занятие № 12.</b> Обучение составлению танцевальных связок степ-аэробики. Совершенствование техники выполнения базовых шагов аэробики, степ-аэробики, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие силы мышц ног. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища, лёжа на животе, ноги закреплены.                     | 2 | - |
| 149                                | <b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники выполнения базовых шагов аэробики, степ-аэробики. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.                                                                                                                             | 2 | - |
| 150                                | <b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники выполнения комплекса по аэробике, степ-аэробике. Развитие силы мышц туловища. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса.                                                                                                                                        | 2 | - |
| <b>Семестр 8</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| <b>Аэробика</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| 151                                | <b>Занятие № 15.</b> Ознакомление и обучение элементам техники современных видов танцевальной аэробики. Техника выполнения базовых шагов и танцевальных связок. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                   | 2 | - |
| 152                                | <b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники выполнения танцевальных связок степ-аэробики. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища, лежа на животе, ноги закреплены.                                                                                                     | 2 | - |
| 153                                | <b>Занятие № 17.</b> Освоение техники выполнения танцевальных связок степ-аэробики. 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 | - |
| 154                                | <b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники выполнения танцевального комплекса степ-аэробики. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                     | 2 | - |
| 155                                | <b>Занятие № 19.</b> Освоение методики составления простых связок степ-аэробики. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°.                                      | 2 | - |
| 156                                | <b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений степ-аэробики. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                   | 2 | - |
| 157                                | <b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники выполнения танцевального комплекса степ-аэробики. Развитие эстетических, музыкальных, способностей, чувства ритма и координации в процессе выполнения комплекса степ-аэробики. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса.                                       | 2 | - |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| 158                                | <b>Занятие № 22.</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 | - |
| 159                                | <b>Занятие № 23.</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 | - |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |          |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| 160                         | <b>Занятие № 24. 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          | -        |
| 161                         | <b>Занятие № 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          | -        |
| 162                         | <b>Занятие № 26. 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          | -        |
| 163                         | <b>Занятие № 27. Совершенствование техники челночного бега.</b> Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. <b>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          | -        |
| 164                         | <b>Занятие № 28. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</b> Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>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>56</b>  | <b>-</b> |
| <b>Всего за I-IV курсы:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>328</b> | <b>-</b> |

**4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»** (элективный курс по аэробике) не предполагаются учебным планом.

**4.6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»** (элективный курс по аэробике) не предполагается учебным планом.

**4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт»** (элективный курс по аэробике) не предполагаются учебным планом.

## 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

здоровьесберегающие технологии;  
игровые и соревновательные технологии;  
технологии уровневой дифференциации;  
лично-ориентированные технологии;  
фитнес-технологии;  
информационно-коммуникативные технологии.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. – 112 с. – ISBN 978-5-7638-4017-9. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1816599/>

2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Гришина Ю. И. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 249 с. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/908430/>

3. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 «Педагогическое образование» / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-691-02197-8. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1046989/>

4. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1894189/>

5. Мостовая, Т. Н. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. – Орел : МАБИБ, 2018. – 72 с. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1514372/>

6. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с. – ISBN 978-5-907225-93-0. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1868793/>

7. Прапор, С. С. Физическая культура: фитнес-тренировки в режиме дня студентов : учебно-методическое пособие / С. С. Прапор, Р. М. Носова, Г. А. Зайцева. – Москва : Изд. Дом МИСиС, 2015. – 67 с. – ISBN 978-5-87623-875-7. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1248577/>

8. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреев, Е. Г. Ткачева. – Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2015. – 76 с. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/615114/>

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

1. 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 : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

2. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-9500182-1-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М. : Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.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 : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

#### **в) интернет-ресурсы:**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – URL : <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>

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

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

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

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

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

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

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

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

Министерство спорта Луганской Народной Республики. – URL : <https://minsport.lpr-reg.ru/>

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

Электронно-библиотечная система «Znanium». – URL : <https://www.znaniy.com>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – URL : <https://www.studentlibrary.ru/>

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

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

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

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

Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/>

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

#### **Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

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

#### **г) программное обеспечение:**

1. Офисный пакет Libre Office 6.3.1. – URL : <https://www.libreoffice.org/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice>

2. Операционная система UBUNTU 19.04. – URL : <https://ubuntu.com/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu>

3. Браузер Firefox Mozilla. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx>

4. Браузер Opera. – URL : <http://www.opera.com>

5. Почтовый клиент Mozilla Thunderbird. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/thunderbird>

6. Файл-менеджер Far Manager. – URL : <http://www.farmanager.com/download.php>

7. Архиватор 7Zip. – URL : <http://www.7-zip.org/>

8. Графический редактор GIMP (GNU Image Manipulation Program). – URL : <http://www.gimp.org/> – URL : [http://gimp.ru/viewpage.php?page\\_id=8](http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8) – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP>

9. Редактор PDF PDFCreator. – URL : <http://www.pdfcreator.org/pdfcreator>

10. Аудиоплеер VLC. – URL : <http://www.videolan.org/vlc/>

#### **д) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. 11.04.2018 г. Рег. № 0221. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие быстроты у студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов. 08.06.2021 г. Рег. № 1118. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 21 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

3. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие скоростных способностей у студенческой молодежи» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов, В. И. Захаров. 06.05.2022 г. Рег. № 1018. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 24 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

4. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, И. Ю. Николайчук. – 2-е изд., перераб. и доп. 09.02.2024 г. Рег. № 0229. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2024. – 47 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

5. 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. 17.05.2019 г. Рег. № 0836. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 35 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

6. 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. 02.06.2020 г. Рег. № 1883. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 36 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

7. 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. 08.06.2021 г. Рег. № 1069. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 39 с. : ил. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

8. Методические указания для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие координационных способностей у студенток специализации аэробика» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Рубинская, С. В. Чайкина, Т. А. Тупахина. 10.06.2022 г. Рег. № 1232. – Луганск : ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 31 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

9. Методические указания к самостоятельным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие координационных способностей средствами аэробики» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Рубинская, Е. С. Бручко, Т. А. Тупахина. 14.06.2023 г. Рег. № 0824. – Луганск : ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 42 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

10. Методические указания для самостоятельного изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) «Теоретико-методические основы проведения занятий по аэробике» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: А. С. Богданова. 13.03.2024 г. Рег. № 0363. – Луганск : ЛГУ им. В. Даля, 2024. – 35 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс по аэробике) 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.

## 8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по аэробике)

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

| Этап           | Код компетенции | Уровни сформированности компетенции | Критерии оценивания компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|-----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальный      | УК-7            | <b>Пороговый</b>                    | <b>знать:</b> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий законы, признаки и особенности физического развития; воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся               |
| Основной       |                 | <b>Базовый</b>                      | <b>уметь:</b> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм |
| Заключительный |                 | <b>Высокий</b>                      | <b>владеть:</b> навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности; навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности; навыком техники выполнения физических упражнений                                                                                                                 |

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

| № п/п | Код компетенции | Формулировка контролируемой компетенции                                           | Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)  | Темы учебной дисциплины                               | Этапы формирования (семестр изучения) |
|-------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1     | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности | Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.         | 1, 2                                  |
|       |                 |                                                                                   |                                                    | Тема 1.2. Техника прыжков в длину и в высоту с места. |                                       |
|       |                 |                                                                                   |                                                    | Тема 1.3. Техника челночного бега.                    |                                       |
|       |                 |                                                                                   |                                                    | Тема 1.4. Техника бега на средние и                   |                                       |

|  |  |                                                        |                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |      |
|--|--|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|  |  | полноценной социальной и профессиональной деятельности | показателей физического развития и физической подготовленности                                                                                          | 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.                  |      |
|  |  |                                                        |                                                                                                                                                         | 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 бега на короткие дистанции.                                                 |      |
|  |  |                                                        |                                                                                                                                                         | Тема 2.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                                         |      |
|  |  |                                                        |                                                                                                                                                         | Тема 2.7. Совершенствование техники челночного бега.                                                            |      |
|  |  |                                                        |                                                                                                                                                         | Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.             |      |
|  |  |                                                        | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности | Тема 3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                                 | 3, 4 |
|  |  |                                                        |                                                                                                                                                         | Тема 3.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                                         |      |
|  |  |                                                        |                                                                                                                                                         | Тема 3.3. Совершенствование техники челночного бега.                                                            |      |
|  |  |                                                        |                                                                                                                                                         | 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.                                          |      |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  |  |  |                                                                                                                                                                                                      | <p>Тема 3.7. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.</p> <p>Тема 3.8. Техника выполнения латиноамериканских шагов и передвижений в аэробике.</p> <p>Тема 4.1. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов и перемещений в аэробике.</p> <p>Тема 4.2. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских связок, шагов, прыжков и перемещений.</p> <p>Тема 4.3. Развитие эстетических, музыкальных, стиливых и других возможностей творческого самовыражения.</p> <p>Тема 4.4. Освоение техники выполнения латиноамериканских связок.</p> <p>Тема 4.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 4.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 4.7. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> |     |
|  |  |  | <p>УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> | <p>Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 5.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Тема 5.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p>Тема 5.5. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов.</p> <p>Тема 5.6. Развитие силовых качеств.</p> <p>Тема 5.7. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов.</p> <p>Тема 5.8. Развитие координационных способностей.</p> <p>Тема 6.1. Изучение новых танцевальных шагов и связок.</p> <p>Тема 6.2. Развитие эстетических, музыкальных, стиливых и других</p>                                                                                                                                                         | 5-8 |



|  |  |  |  |                                                                                                                          |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  | 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 бега на короткие дистанции.                                                          |  |
|  |  |  |  | Тема 6.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                                                  |  |
|  |  |  |  | Тема 6.7. Совершенствование техники челночного бега.                                                                     |  |
|  |  |  |  | Тема 6.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.                      |  |
|  |  |  |  | Тема 7.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                                                  |  |
|  |  |  |  | Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                                          |  |
|  |  |  |  | Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега.                                                                     |  |
|  |  |  |  | Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.                      |  |
|  |  |  |  | Тема 7.5. Ознакомление с техникой выполнения базовых шагов степ-аэробики.                                                |  |
|  |  |  |  | Тема 7.6. Техника выполнения базовых шагов и передвижений степ-аэробики.                                                 |  |
|  |  |  |  | Тема 7.7. Совершенствование техники выполнения базовых шагов аэробики, степ-аэробики, прыжков, подскоков и передвижений. |  |
|  |  |  |  | Тема 7.8. Совершенствование техники выполнения комплекса по аэробике, степ-аэробике.                                     |  |
|  |  |  |  | Тема 8.1. Ознакомление и обучение элементам техники современных видов танцевальной аэробики.                             |  |
|  |  |  |  | Тема 8.2. Освоение техники выполнения танцевальных связок степ-аэробики.                                                 |  |
|  |  |  |  | Тема 8.3. Освоение методики составления простых связок степ-аэробики.                                                    |  |
|  |  |  |  | Тема 8.4. Совершенствование техники выполнения танцевального комплекса степ-аэробики.                                    |  |

|  |  |  |  |                                                                                                     |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  | Тема 8.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                             |  |
|  |  |  |  | Тема 8.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                     |  |
|  |  |  |  | Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега.                                                |  |
|  |  |  |  | Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. |  |

## Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

| № п/п | Код компетенции | Индикаторы достижений компетенции                                                                                                                       | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Контролируемые темы учебной дисциплины | Наименование оценочного средства                                |
|-------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1     | УК-7            | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности                                       | <b>знать:</b> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма;<br><b>уметь:</b> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности;<br><b>владеть:</b> навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности                                                                                                                            | Темы 1.1–1.8, Темы 2.1–2.8             | тестирование по общей физической подготовленности и по аэробике |
|       |                 | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности | <b>знать:</b> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий;<br><b>уметь:</b> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности;<br><b>владеть:</b> навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности | Темы 3.1–3.8, Темы 4.1–4.8             |                                                                 |

|  |  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                        |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
|  |  | УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | <b>знать:</b> воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся;<br><b>уметь:</b> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм;<br><b>владеть:</b> навыком техники выполнения физических упражнений | Темы 5.1–5.8, Темы 6.1–6.8, Темы 7.1–7.8, Темы 8.1–8.8 |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|

### 1. Тестирование 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                                             | муж. | 56 и более                          | 55 - 47       | 46 - 40       | 39 - 36       | 35 и менее    | 0               |

|                                               |      |              |             |             |             |              |   |
|-----------------------------------------------|------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---|
| высоту с места (см)                           | 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 «тестирование 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. |

**2. Тестирование по аэробике**

| 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 висе 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 «тестирование по аэробике»

| 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 аэробике.<br>3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по аэробике.     |
| 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 аэробике.<br>3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по аэробике. |

### 3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

#### Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации («зачет»)

| Характеристика знания предмета и ответов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Зачеты     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 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 аэробике.<br>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. | 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 аэробике.                                                                                                                                                                                      | не зачтено |

|                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## **9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется по отдельной рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов).

## Лист изменений и дополнений

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