



УТВЕРЖДЕНО:
Советом филиала
ФГБОУ ВО «РГУТиС» в г. Махачкале
Протокол №2 от «24» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Аэробика

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы *бакалавриата*

по направлению подготовки: *43.03.03 Гостиничное дело*

направленность (профиль): *Гостиничный бизнес*

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2021

Разработчик:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>доцент</i>	<i>Гаджиев Б.Х.</i>
<i>ассистент</i>	<i>Чупанов Р.А.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>доцент</i>	<i>к.э.н., доцент Даитов В.В.</i>



1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» относится к части, формируемая участниками образовательных отношений программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело профиль Гостиничный бизнес и относится к элективным дисциплинам программы.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

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

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

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

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

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

Преподавание дисциплины ведется для студентов заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - самостоятельная работа обучающихся 54 часа; 1 курс 2 семестр - самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 3 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 2 курс 4 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 3 курс 5 семестр - самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 3 курс 6 семестр - контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 34 часа. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2 часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

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

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии деловых коммуникаций в профессиональной деятельности.

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



№ пп	Индекс компетенции, индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (компетенции, индикатора достижения компетенции)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в части: УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело профиль Гостиничный бизнес и относится к вариативной части программы.

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

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

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

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

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для



повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин разных циклов, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствует их усвоению, в том числе при разработке комплекса спортивно-оздоровительных услуг в гостиничном предприятии.

В рамках компетентного подхода дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» продолжает формирование компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии деловых коммуникаций в профессиональной деятельности.

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

Для очной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	54	54	72	72	36	40
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	328	54	54	68	68	32	36
1.3	Консультации				2	2	2	2
1.4.	Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)				2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет
2	Самостоятельная работа обучающихся							
3	Общая трудоемкость час	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							



Для заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	6						6
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
1.3	Консультации	2						2
1.4.	Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	2						2 зачет
2	Самостоятельная работа обучающихся		54	54	72	72	36	34
3	Общая трудоемкость час	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							



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

Для очной формы обучения

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



Для заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья						54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств	
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья						54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств	
2 курс 3 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья						72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств.	



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 6 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-трениро-			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
					вочное занятие				
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			

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

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

Для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	1. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015 Режим доступа http://znanium.com/catalog/product/615114
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017 Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1023871 3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 ЭБС Znanium.com. Режим доступа:
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	http://znanium.com/catalog/product/567347 4. Лазарева, Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.А. Лазарева. – М. : МИСИ-Московский государственный строительный университет, 2017. Режим доступа http://znanium.com/catalog/product/1018548
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	5. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (36 часов)	http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620 6. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (34 часа)	7. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178 8. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1028835

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



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

№ пп	Индекс компетенции, индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции (индикатора достижения компетенции)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (индикатора достижения компетенции)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (индикатора достижения компетенции) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Все разделы	- основы физической культуры и здорового образа жизни	применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике	- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
	УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Все разделы	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профес-	- законы здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания	- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдать нормы здорового образа жизни в целях эффективного выполнения своих должностных обязанностей на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания



				сиональ- ной дея- тельно- сти; Методи- ческие основы функци- ональной подго- товлен- ности		
	УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Все разделы	- основы тайм-менеджмента, особенности планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественно-	- применять знания из области тайм-менеджмента, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания	- навыками в применении знаний из области тайм-менеджмента, планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания



	УК-7.3	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Все разделы	го питания - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	- соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	- навыками в применении норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
--	--------	--	-------------	--	--	---

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

Для студентов очной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
<p>Знание основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;</p> <p>Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	Сдача нормативов	<p>Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;</p> <p>Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	Завершение обучения характеризуется способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<p>Знать:</p> <p>- законы здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.</p> <p>Уметь:</p> <p>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</p>	Сдача нормативов	<p>Студент должен:</p> <p>Знать:</p> <p>- законы здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.</p> <p>Уметь:</p> <p>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	Завершение обучения – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни



<p>профессиональной деятельности; соблюдать нормы здорового образа жизни в целях эффективного выполнения своих должностных обязанностей на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдения норм здорового образа жизни в целях эффективного выполнения своих должностных обязанностей на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания		<p>деятельности; соблюдать нормы здорового образа жизни в целях эффективного выполнения своих должностных обязанностей на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдения норм здорового образа жизни в целях эффективного выполнения своих должностных обязанностей на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы тайм-менеджмента, особенности планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- применять знания из области тайм-менеджмента, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками в применении знаний из области тайм-менеджмента, планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также	<p>Сдача нормативов</p>	<p>Студент должен:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы тайм-менеджмента, особенности планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- применять знания из области тайм-менеджмента, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками в применении знаний из области тайм-менеджмента, планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.	<p>Завершение обучения – способность планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>

<p>обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.</p>		<p>стрии гостеприимства и общественного питания.</p>	
<p>Знать: - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: - соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: - навыками в применении норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Сдача нормативов</p>	<p>Студент должен:</p> <p>Знать: - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: - соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: - навыками в применении норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Завершение обучения – способность соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

Для студентов заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
<p>Знание основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;</p> <p>Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Сдача нормативов</p>	<p>Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;</p> <p>Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Завершение обучения характеризуется способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>Знать: - законы здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на</p>	<p>Сдача нормативов</p>	<p>Студент должен:</p> <p>Знать: - законы здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на пред-</p>	<p>Завершение обучения – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полно-</p>



<p>предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдать нормы здорового образа жизни в целях эффективного выполнения своих должностных обязанностей на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдения норм здорового образа жизни в целях эффективного выполнения своих должностных обязанностей на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания		<p>предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдать нормы здорового образа жизни в целях эффективного выполнения своих должностных обязанностей на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдения норм здорового образа жизни в целях эффективного выполнения своих должностных обязанностей на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.	<p>ценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы тайм-менеджмента, особенности планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- применять знания из области тайм-менеджмента, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.	<p>Сдача нормативов</p>	<p>Студент должен:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы тайм-менеджмента, особенности планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- применять знания из области тайм-менеджмента, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками в применении знаний из области тайм-менеджмента,	<p>Завершение обучения – способность планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>



<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками в применении знаний из области тайм-менеджмента, планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.		<p>планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности не только в современных условиях своей жизнедеятельности, но и на предприятиях сферы индустрии гостеприимства и общественного питания.</p>	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками в применении норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<p>Сдача нормативов</p>	<p>Студент должен:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками в применении норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<p>Завершение обучения – способность соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Контроль промежуточной успеваемости студентов по дисциплине строится на бально-рейтинговой системе и заключается в суммировании баллов, полученных студентом по результатам текущего контроля и итоговой работы.

Текущий контроль реализуется в форме сдачи нормативов, посещаемости занятий и т.д. В семестре по дисциплине устанавливаются мероприятия текущего контроля успеваемости (4 «контрольных точки») для студентов очной формы обучения; (1 «контрольная точка») для студентов заочной формы обучения. Выполнение всех заданий текущего контроля является обязательным для студента и является основанием для допуска к промежуточной аттестации.

К критериям выставления рейтинговых оценок текущего контроля относятся:

Основные критерии:

- оценка текущей успеваемости по итогам работы на практических занятиях;
- посещение учебных занятий.

Дополнительные критерии:

- активность на практических занятиях, интерес к изучаемому предмету;



- обязательное посещение учебных занятий;
- оценка самостоятельной работы студента;
- участие студента в работе организуемых кафедрой конференций и соревнованиях

Результаты промежуточной аттестации определяются оценками "зачтено", "не зачтено" (форма промежуточной аттестации – зачет).

В соответствии с Положением «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам» рейтинговая оценка студентов по каждой учебной дисциплине независимо от ее общей трудоемкости, определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля рекомендуется устанавливать в следующем соотношении:

Посещаемость – посещение практических занятий оценивается накопительно следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости (30 баллов), делится на количество практических занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых студентом за посещение одного занятия. По решению Ученого совета факультета (института, филиала) посещаемость учебных занятий может не учитываться при оценивании результатов освоения дисциплин.

Успеваемость – оценка успеваемости выставляется за выполнение заданий текущего контроля по дисциплине. Как правило, в семестре 4 мероприятия текущего контроля (4 «контрольных точки»), причем выполнение всех 4 заданий текущего контроля является обязательным для студента.

Практические занятия (между «контрольными точками») проводятся в спортивных залах. Несмотря на то, что преподаватель не оценивает в баллах студента на каждом занятии, в тоже время преподаватель фиксирует активность на занятии и при подведении итогов за семестр начисляет от 0 до 5 рейтинговых бонусных баллов за активность на занятиях.

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

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля по дисциплине (не иметь задолженностей по текущей контроле успеваемости) и набрать в общей сложности не менее 51 балла.

Перевод рейтинговых баллов в итоговую 5 – балльную шкалу оценку осуществляется в соответствии с таблицей.

Баллы за семестр	Автоматическая оценка		Баллы за зачет	Баллы за эк-замен	Общая сумма баллов	Итоговая оценка
	зачет	экзамен				
90-100*	зачет	5 (отлично)	-	-	90-100	5 (отлично)
71-89*	зачет	4 (хорошо)	-	0-20	71-89	4 (хорошо)
					90-100	5 (отлично)
51-70*	зачет	3 (удовлетворительно)	-	0-20	51-70	3 (удовлетворительно)
					71-89	4 (хорошо)
					90	5 (отлично)
50 и менее	недопуск к зачету, экзамену		-	-	50 и менее	2 (неудовлетворительно), незачет



* при условии выполнения всех заданий текущего контроля успеваемости

**Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля
Для студентов очной формы обучения**

Средства оценивания -сдача нормативов.

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

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

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

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

1 курс 2 семестр

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

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

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

Четвертая «контрольная точка» 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 3 семестр

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

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

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

Четвертая «контрольная точка» 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 4 семестр

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

Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений,

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

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

3 курс 5 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

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

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

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

3 курс 6 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

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



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

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

Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

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

Для студентов очной формы обучения

2 курс 3 семестр

сдача нормативов, направленных на развитие выносливости

сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

сдача нормативов, направленных на развитие силы

сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 4 семестр

сдача нормативов, направленных на развитие координационных способностей

сдача зачетной комбинации шагов и соединений,

сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной выносливости

сдача нормативов, направленных на развитие силы

3 курс 5 семестр

сдача зачетной комбинации шагов и соединений

сдача нормативов, направленных на развитие силы

сдача нормативов, направленных на развитие гибкости

сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

3 курс 6 семестр

сдача зачетной комбинации шагов и соединений

сдача нормативов, направленных на развитие силы

сдача нормативов, направленных на развитие гибкости

сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости

Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

разработка и представление комплекса упражнений

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

Для студентов очной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
Базовые шаги и их модификации	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений – 35 баллов
	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц рук – 10 баллов



	сдача нормативов, , направленных на развитие силы мышц брюшного пресса	сдача нормативов, , направленных на развитие силы мышц брюшного прес- са – 10 баллов
	сдача нормативов, направ- ленных на развитие силы мышц ног	сдача нормативов, направленных на развитие силы мышц ног – 10 баллов
1 курс 2 семестр		
Формирование ба- зы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений – 35 баллов
	сдача нормативов, направ- ленных на развитие гибко- сти	сдача нормативов, направленных на развитие гибкости – 10 баллов
	сдача нормативов, направ- ленных на развитие сило- вой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости – 10 баллов
	сдача нормативов, направ- ленных на развитие прыж- ковой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие прыжковой выносливости – 10 баллов
2 курс 3 семестр		
Развитие основных физических качеств и формирование базы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений -35 баллов
	сдача нормативов, направ- ленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы – 10 баллов
	сдача нормативов, направ- ленных на развитие сило- вой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости -10 баллов
	сдача нормативов, направ- ленных на развитие вы- носливости	сдача нормативов, направленных на развитие выносливости - 10 баллов
2 курс 4 семестр		
Совершенствование основных физиче- ских качеств и ба- зы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений - 35 баллов
	сдача нормативов,, направленных на развитие координационных способ- ностей	сдача нормативов, направленных на развитие координационных способно- стей – 10 баллов
	сдача нормативов, направ- ленных на развитие кардио- респираторной выносливо- сти	сдача нормативов, направленных на развитие кардио-респираторной вы- носливости - 10 баллов
	сдача нормативов, направ- ленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
3 курс 5 семестр		
Совершенствование	сдача зачетной комбинации	сдача зачетной комбинации шагов и



основных физиче-ских качеств и ба-зы движений	шагов и соединений	соединений- 35 баллов
	сдача нормативов, направ-ленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
	направленных на развитие гибкости	направленных на развитие гибкости - 10 баллов
	сдача нормативов, направ-ленных на развитие сило-вой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости - 10 баллов
3 курс 6 семестр		
Совершенствование основных физиче-ских качеств и ба-зы движений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений	сдача зачетной комбинации шагов и соединений- 35 баллов
	сдача нормативов, направ-ленных на развитие силы	сдача нормативов, направленных на развитие силы -10 баллов
	направленных на развитие гибкости	направленных на развитие гибкости - 10 баллов
	сдача нормативов, направ-ленных на развитие сило-вой выносливости	сдача нормативов, направленных на развитие силовой выносливости - 10 баллов

Для студентов заочной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
3 курс 6 семестр		
Аэробика	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представле-ние комплекса упражне-ний – 75 баллов

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

Сдача нормативов

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

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

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

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

1 курс 2 семестр

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

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

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

Четвертая «контрольная точка» 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

2 курс 3 семестр



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

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

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

Четвертая «контрольная точка» 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений
2 курс 4 семестр

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

Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений,

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

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

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

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

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

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

3 курс 6 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача зачетной комбинации шагов и соединений

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

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

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

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
	- подтягивание на перекладине (кол-во раз)										



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

Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

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

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



Для студентов заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений

Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

А, Б, В, Г	Разработать и представить комплекс упражнений для развития гибкости
Д, Е, Ё, Ж	Разработать и представить комплекс упражнений для развития силовых способностей
З, И, К, Л	Разработать и представить комплекс упражнений для развития прыжковых качеств
М, Н, О, П	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей
С, Т, У, Ф	Разработать и представить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
Х, Ц	Разработать и представить комплекс упражнений для развития координации
Ч, Щ, Ш	Разработать и представить комплекс упражнений – шаги, соединения и модификации на 32 счета
Э, Ю, Я	Разработать и представить комплекс упражнений – шаги, соединения и модификации на 16 счетов

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

Практические занятия для студентов очной формы обучения проводятся с 1 по 3 курс продолжительностью 18 недель в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия для студентов заочной формы обучения проводятся на 3 курсе 6 семестр. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий.

Практическое занятие

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний, а также при разработке комплекса спортивно-оздоровительных услуг в гостиничном предприятии.

Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития.

Практические занятия проводятся в спортивных залах.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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



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

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

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

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

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

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

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

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

Методика развития силовых способностей

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

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



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

В тренировочном процессе применяются методы:

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

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

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

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

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

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

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

- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

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

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

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

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

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

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

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



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

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

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

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

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

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

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

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

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

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

1 курс 1 семестр

Практическое занятие №1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям



Практическое занятие №3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие №5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 7

1. Учебная группа: девушки

2. Место проведения занятия: спортивный зал

3. Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 9

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 10

1. Учебная группа: девушки

2. Место проведения занятия: спортивный зал

3. Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 11

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 12

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:



1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 13

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 14

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Обучение базовым шагам и их модификациям

Практическое занятие № 15

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 16

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 17

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 18

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 19

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 20

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 21

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 22

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал



Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 23

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 24

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 25

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 26

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

Практическое занятие № 27

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Формирование базы движений

1 курс 2 семестр

Практическое занятие № 28

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи:

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 29

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 30

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 31

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 32



Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1..Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 33

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 34

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 35

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 36

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 37

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 38

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 39

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 40

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1..Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 41

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1..Развитие основных физических качеств и формирование базы движений



Практическое занятие № 42

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1..Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 43

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие. основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 44

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 45

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 46

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 47

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 48

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 49

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 50

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 51

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;



1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 52

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 53

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

Практическое занятие № 54

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. Развитие основных физических качеств и формирование базы движений

2 курс 3 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 7

Учебная группа: девушки



Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 8

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 9

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

2 курс 4 семестр

Практическое занятие № 10

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 11

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 12

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 13

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 14

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 15

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 16

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;



1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 17

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 18

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

3 курс 5 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 6

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1.совершенствование основных физических качеств и базы движений

3 курс 6 семестр

Практическое занятие № 1

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;



1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 2

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 3

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 4

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Практическое занятие № 5

Учебная группа: девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Основные задачи;

1. совершенствование основных физических качеств и базы движений

Для студентов заочной формы обучения

Практическое занятие № 1

Задачи: Отработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие
- контроль ЧСС

Основная часть:

- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

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

8.1. Основная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

2. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк: под общ. Ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание: М:ИНФРА_М, 2018, - 335с. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=297482>

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



8.2. Дополнительная литература

1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znaniy.com/bookread.php?book=425620>
2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2018. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znaniy.com/bookread.php?book=418638>
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znaniy.com/bookread2.php?book=511522>
4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znaniy.com/bookread2.php?book=518178>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znaniy.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://humbio.ru>
4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
8. Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>
9. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
10. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
11. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
12. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>
13. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.

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

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Профессиональная база данных Теория.ru <http://www.teoriya.ru/journals/>
4. Профессиональная база данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
5. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.рф>



6. Профессиональная база данных. Спортивная энциклопедия видов спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
7. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>
8. Информационно-справочная система: Справочно-правовая система Консультант + <http://www.consultant.ru>
9. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
10. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
11. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
12. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>

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

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

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

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» проводятся в спортивном зале, оснащенный специализированным оборудованием.

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

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

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств -

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика» обеспечивает:

- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

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



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

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель спортивный зал, спортивный инвентарь, тренажеры
Занятия семинарского типа	спортивный зал, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	Помещение для самостоятельной работы в читальном зале библиотеки филиала, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.