

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Университет «Дубна»
(государственный университет «Дубна»)
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
Деникин А.С./
Подпись
« 24 » июня 2021 г.



Рабочая программа модуля
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
и спорту
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Для образовательных программ бакалавриата и специалитета

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) программы:

Математическое моделирование




Форма обучения

очная

Для набора 2020 года

Дубна, 2021

Преподаватели:

Тихомирова Е.С. - старший преподаватель кафедры физического воспитания 
Дымкова Р.Ф. - старший преподаватель кафедры физического воспитания 
Сазонов А.А. - старший преподаватель кафедры физического воспитания 

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС 3++) по направлениям подготовки бакалавриата и специальностям специалитета.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 10 от « 24 » июня 2021 г.

И.О. заведующего кафедрой Минаев Г. А. 
(Фамилия И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой 
(Фамилия И.О., подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Содержание

1. Цели, задачи и объекты освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес-аэробика»	4
2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту – фитнес-аэробика в структуре ОПОП	4
3. Планируемые результаты обучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту – фитнес-аэробика, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников).....	4
4. Требования к результатам освоения практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес-аэробика».....	6
5. Объем на период обучения и виды занятий элективной дисциплины ПО физической культуре и спорту «Фитнес-аэробика»	7
6. Содержание практических элективной дисциплины по физической культуре и спорту Фитнес-аэробика	8
Часть II–разделы, учебно–тематический план и тематика практического раздела	9
7. Содержание практических занятий по семестрам обучения	10
Контрольные требования	16
Контрольные требования	21
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	25
Описание материально-технической базы.....	26

1. Цели, задачи и объекты освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес-аэробика»

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес-аэробика в физическом воспитании студентов, является формирование ценностного отношения к физическому воспитанию, обеспечение всестороннего гармоничного развития всех физических качеств студента, совершенствования его двигательных способностей, способствующих успешному становлению личности современного специалиста.

Задачи дисциплины:

- понимание значимости физической культуры (фитнес-аэробики), ее роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- формирование чувства ответственности за свою жизнь и здоровье, приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, раскрытие возможностей творческого потенциала и интереса к самостоятельным занятиям;

Объект профессиональной деятельности при изучении дисциплины (фитнес-аэробика) - формирование потребности студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту – фитнес-аэробика в структуре ОПОП

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – фитнес-аэробика является вариативной (дисциплиной по выбору) и играет большую роль в практической и методической подготовке студентов. Она является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента.

Программа рассчитана на трехлетний срок обучения, учебный материал представлен на каждый год обучения.

3. Планируемые результаты обучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту – фитнес-аэробика, соотнесенные с

**планируемыми результатами освоения образовательной
программы (компетенциями выпускников)**

Формируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно производить разминку; - составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать своё физическое и функциональное состояние; - определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям; - оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе; - оказывать первую помощь при травмах. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях - системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).
--	--	---

4. Требования к результатам освоения практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес-аэробика»

В результате освоения практического раздела элективной дисциплины – фитнес-аэробика, студент должен овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, развить у себя основные физические качества (выносливость, силу, координацию, гибкость, скорость), а так же должен **знать:**

- основные терминологические понятия, структуру построения занятия, технику безопасности при использовании фитнес-оборудования и инвентаря;
- средства и методы развития различных физических качеств;
- границы интенсивности нагрузок, факторы и причины травматизма на занятиях фитнес-аэробикой;
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля
- систему самоконтроля, контроля за состоянием организма при самостоятельных

занятиях фитнес-аэробикой;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- самостоятельно производить разминку;
- составлять связки и комбинации под музыкальное сопровождение, осознано выбирать физические упражнения для прорабатывания той или иной группы мышц с использованием инвентаря и оборудования;
- оценивать своё физическое и функциональное состояние;
- определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе;
- оказывать первую помощь при травмах.

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

5. Объем на период обучения и виды занятий элективной дисциплины ПО физической культуре и спорту «Фитнес-аэробика»

Вид учебной работы	Академические часы						
	Семестры						
	Всего	1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328	66	66	66	66	32	32

Практические занятия В том числе:	328	66	66	66	66	32	32
Методико-практические занятия (МПЗ)	20	6	6	4	2	2	0
Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	296	58	58	60	62	28	30
Контрольные занятия	12	2	2	2	2	2	2
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Виды занятий:

Практические занятия (учебно-тренировочные, методико-практические) направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Из них:

Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта.

Методико-практические занятия (МПЗ) предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольные занятия (КЗ) предусматривают выполнение студентами тестов и контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

6. Содержание практических элективной дисциплины по физической культуре и спорту Фитнес-аэробика

Учебно-тренировочные занятия ***Виды подготовки***

- 1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Развитие основных физических качеств: силы, общей выносливости, гибкости, координации.
- 2. Специальная физическая подготовка (СФП).** Развитие быстроты двигательной реакции, силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации.

3. **Техническая подготовка.** Обучение и совершенствование базовых технических элементов и танцевально-гимнастических комбинаций.

Часть II–разделы, учебно–тематический план и тематика практического раздела

Наименование темы	Всего	Трудоёмкость в часах					
		по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
I. Методико-практические занятия (МПЗ).	20	6	6	4	2	2	
МПЗ№1. Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой		2					
МПЗ№2. Техническая подготовка на занятиях фитнес-аэробикой		2					
МПЗ№ 3. Гигиена. Режим дня и питания студента. Врачебный контроль. Оказание первой помощи при травмах.		2					
МПЗ№ 4. Физические качества, развиваемые на занятиях фитнес-аэробикой(развитие силы и скорости)			2				
МПЗ№5. Физические качества развиваемые при занятии фитнес-аэробикой (развитие гибкости и координации).			2				
МПЗ№ 6. Физические качества развиваемые при занятии фитнес-аэробикой (развитие выносливости).			2				
МПЗ№ 7. Основные положения правил проведения официальных спортивных соревнований по фитнес-аэробике. Соревнования по фитнес-аэробике среди студентов университета «Дубна»				2			
МПЗ№ 8 Подготовка и самоподготовка студента к соревнованиям по фитнес-аэробике				2			
МПЗ№ 9. Психологическая подготовка. Методики коррекции психоэмоционального состояния студентов.					2		
МПЗ№ 10. Самоконтроль на занятиях фитнес-аэробикой.						2	
II. Учебно-тренировочные занятия (УТЗ).	296	58	58	60	62	28	30
<i>1.Общая физическая подготовка (ОФП). Воспитание основных физических качеств: силы, общей выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых.</i>	<i>81</i>	<i>20</i>	<i>18</i>	<i>17</i>	<i>16</i>	<i>5</i>	<i>5</i>
1.1.Развитие силы.	<i>17</i>	4	3	4	4	1	1
1.2.Развитие общей выносливости.	<i>16</i>	4	4	3	3	1	1

1.3.Развитие гибкости.	16	4	4	3	3	1	1
1.4.Развитие координации.	16	4	3	4	3	1	1
1.5.Развитие скорости.	16	4	4	3	3	1	1
2.Специальная физическая подготовка (СФП). Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации.	48	8	8	8	8	8	8
2.1.Развитие специфической гибкости.	12	2	2	2	2	2	2
2.2.Развитие скоростно-силовых качеств.	12	2	2	2	2	2	2
2.3.Развитие специальной выносливости.	12	2	2	2	2	2	2
2.4.Развитие сложной координации.	12	2	2	2	2	2	2
3. Техническая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения базовых силовых упражнений и упражнений, основанных на танцевальных движениях	155	25	30	33	36	13	15
3.1.Техника выполнения основных шагов базовой аэробики и силовых упражнений с собственным весом.	27	6	6	4	4	3	4
3.2. Техника выполнения усложненных шагов базовой аэробики, составление танцевальных комбинаций. Силовые упражнения с использованием фитбола.	57	10	12	14	14	3	4
3.3. Техника выполнения основных шагов степ-аэробики и силовых упражнений с гантелями и бодибарами.	38	8	8	8	8	3	3
3.4. Техника выполнения усложненных шагов степ-аэробики. Силовые упражнения с использованием степ-платформ и фитнес-резинки.	33	4	4	7	10	4	4
Контрольные занятия (КЗ)	12	2	2	2	2	2	2

7. Содержание практических занятий по семестрам обучения

1 курс 1 семестр		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	МПЗ №1. Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой. Санитарно-гигиенические требования к занятиям фитнес-аэробикой. Гигиена одежды, обуви для занятий фитнес-аэробикой. Факторы, влияющие на утом-	2

	ление и переутомление организма во время занятий. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур после занятий фитнес-аэробикой. Профилактика случаев травматизма во время занятий. Оказание первой помощи при травмах.	
2.	МПЗ №2. Техническая подготовка на занятиях фитнес-аэробикой. Техника выполнения основных шагов базовой аэробики и степ-аэробики. Техника выполнения силовых упражнений с собственным весом и с отягощением. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	2
3.	МПЗ №3. Антропометрические данные. Индекс массы тела. Модельные характеристики студента. Модельные характеристики студента. Оценка физического развития. Физические качества студента (сила, выносливость, координация, гибкость, скорость). Психофизиологические качества. Психологическая устойчивость.	2
4.	УТЗ №1. Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники выполнения основных шагов базовой аэробики в медленном темпе. Ознакомление с упражнениями на мышцы живота (пресса).	2
5.	УТЗ №2. Продолжение обучения технике базовых шагов в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Обучение технике выполнения упражнений для мышц ног.	2
6.	УТЗ №3. Продолжение обучения технике базовых шагов в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Обучение технике выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса.	2
7.	УТЗ №4. Продолжение обучения технике базовых шагов в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Обучение технике выполнения упражнений для мышц спины.	2
8.	УТЗ №5 Продолжение обучения технике базовых шагов в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Составление элементарных комбинаций из основных шагов базовой аэробики. Обучение технике выполнения упражнений на развитие гибкости. Стретчинг.	2
9.	УТЗ №6 Продолжение обучения технике базовых шагов в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Составление комбинаций из разученных шагов. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины.	2
10.	УТЗ №7. Продолжение обучения технике базовых шагов. Составление комбинаций из разученных шагов под музыкальное сопровождение в среднем темпе. Упражнения на укрепление мышц ног, рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие гибкости.	2
11.	УТЗ №8. Закрепление изученных шагов базовой аэробики. Составление танцевальных комбинаций из изученных шагов с сочетанием работы рук. Ознакомление с силовыми упражнениями с использованием фитбола. Стретчинг.	2
12.	УТЗ №9. Закрепление изученных шагов базовой аэробики. Составление танцевальных комбинаций из изученных шагов с сочетанием работы рук в среднем темпе. Обучение технике выполнения упражнений с использованием фитбола для мышц ног. Стретчинг.	2
13.	УТЗ №10 Закрепление изученных шагов базовой аэробики. Составление танцевальных комбинаций из изученных шагов с сочетанием работы рук в среднем темпе. Обучение технике выполнения упражнений с использованием фитбола для мышц спины. Упражнения на растяжку.	2
14.	УТЗ №11. Закрепление изученных шагов базовой аэробики. Составление танцевальных комбинаций из изученных шагов с сочетанием работы рук в	2

	среднем темпе. Обучение технике выполнения упражнений с использованием фитбола для мышц ног. Стретчинг.	
15.	УТЗ №12 Закрепление изученных шагов базовой аэробики. Составление танцевальных комбинаций из изученных шагов с сочетанием работы рук в среднем темпе. Обучение технике выполнения упражнений с использованием фитбола для мышц брюшного пресса. Растяжка.	2
16.	УТЗ №13. Закрепление изученных шагов базовой аэробики. Составление танцевальных комбинаций из изученных шагов с сочетанием работы рук в среднем темпе. Обучение технике выполнения упражнений с использованием фитбола для мышц рук и плечевого пояса. Растяжка.	2
17.	УТЗ №14. Закрепление изученных шагов базовой аэробики. Составление танцевальных комбинаций из изученных шагов с сочетанием работы рук в среднем темпе. Обучение технике выполнения упражнений с использованием фитбола на все группы мышц. Стретчинг.	2
18.	УТЗ №15. Ознакомление со степ-платформами, базовыми шагами степ-аэробики. Выполнение упражнений на все группы мышц с фитболами. Упражнения на развитие гибкости.	2
19.	УТЗ №16. Обучение технике выполнения шагов на степ-платформе в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Ознакомление с силовыми упражнениями с использованием гантелей. Стретчинг.	2
20.	УТЗ № 17. Обучение технике выполнения шагов на степ-платформе в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Составление элементарных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе. Обучение технике выполнения упражнений с гантелями для мышц рук и плечевого пояса. Стретчинг.	2
21.	УТЗ №18. Обучение технике выполнения шагов на степ-платформе в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Составление элементарных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе. Обучение технике выполнения упражнений с гантелями для мышц спины. Упражнения на развитие гибкости.	2
22.	УТЗ №19. Обучение технике выполнения шагов на степ-платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Составление комбинаций из разученных шагов на степ-платформе. Обучение технике выполнения упражнений с гантелями для мышц ног. Упражнения на растяжку.	2
23.	УТЗ №20. Закрепление техники выполнения шагов на степ-платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Составление элементарных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе. Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на все группы мышц. Стретчинг.	2
24.	УТЗ №21. Закрепление техники выполнения шагов на степ-платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Составление элементарных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе. Обучение технике выполнения упражнений с бодибаром . Растяжка.	2
25.	УТЗ № 22. Закрепление техники выполнения шагов на степ-платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Составление усложненных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе. Обучение технике выполнения упражнений с бодибаром для мышц плечевого пояса, рук и ног. Упражнения на развитие гибкости.	2
26.	УТЗ №23. Составление усложненных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Обучение технике выполнения упражнений с бодибаром для мышц спины и брюшного	2

	пресса. Упражнения на развитие гибкости.	
27.	УТЗ №24. Составление усложненных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Обучение технике выполнения упражнений с бодибаром на все группы мышц. Упражнения на растяжку.	2
28.	УТЗ №25. Составление усложненных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Обучение технике выполнения упражнений с фитнес-резинками. Стретчинг.	2
29.	УТЗ №26. Закрепление усложненных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Обучение технике выполнения упражнений с фитнес-резинками для мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости.	2
30.	УТЗ №27. Закрепление усложненных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Обучение технике выполнения упражнений с бодибаром для мышц ног, рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие гибкости.	2
31.	УТЗ №28. Закрепление усложненных комбинаций из разученных шагов на степ-платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Упражнения на все группы мышц с гантелями. Упражнения на растяжку и расслабление.	2
32.	УТЗ №29. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
33.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	2

1 курс II семестр		
<i>№ зан.</i>	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	МПЗ №1. Физические качества, развиваемые при занятии фитнес-аэробикой (развитие силы и скорости). Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки на занятиях фитнес-аэробикой. Виды скоростных способностей и факторы их определяющие.	2
2.	МПЗ №2. Физические качества, развиваемые при занятии фитнес-аэробикой (развитие координации и гибкости). Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности занимающегося. Развитие координации и гибкости на занятиях фитнес-аэробикой. Методика развития гибкости и координации с помощью упражнений.	2
3.	МПЗ №3. Физические качества, развиваемые при занятии фитнес-аэробикой (развитие выносливости). Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Значение выносливости в фитнес-аэробике.	2
4.	УТЗ №1. Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом для всех групп мышц. Упражнения на растяжку.	2
	УТЗ №2. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с утя-	2

	желителями(гантелями). Стретчинг.	
5.	УТЗ №3. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с фитнес-резинками. Упражнения на развитие гибкости.	2
6.	УТЗ №4.. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с утяжелителями(бодибарами). Стретчинг	2
7.	УТЗ №5. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Комплекс упражнений с использованием фитбола на все группы мышц. Растяжка.	2
8.	УТЗ №6. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом на все группы мышц. Стретчинг	2
9.	УТЗ №7. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с утяжелителями(гантелями). Упражнения на развитие гибкости.	2
10.	УТЗ №8. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с фитнес-резинками. Стретчинг.	2
11.	УТЗ №9. Составление и разучивание усложненный комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Концентрация внимания на сочетание работы рук и ног. Силовые упражнения с утяжелителями(бодибарами). Упражнения на растяжку.	2
12.	УТЗ №10. Составление и разучивание усложненных комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на работе рук. Силовые упражнения с утяжелителями(гантелями). Стретчинг	2
13.	УТЗ №11. Составление и разучивание комбинаций на степ –платформе в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитбола. Упражнения на растяжку.	2
14.	УТЗ №12. Составление и разучивание комбинаций на степ –платформе в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом с использованием степ-платформ. Упражнения на развитие гибкости.	2
15.	УТЗ №13. . Составление и разучивание комбинаций на степ –платформе в медленном темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием утяжелителей(гантелей). Упражнения на растяжку.	2
16.	УТЗ №14. . Составление и разучивание комбинаций на степ –платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием бодибара. Упражнения на растяжку и расслабление.	2
17.	УТЗ №15. . Составление и разучивание комбинаций на степ –платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-резинок. Стретчинг.	2
18.	УТЗ №16. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ –платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием степ-платформ и гантелей. Упражнения на развитие гибкости, расслабление.	2
19.	УТЗ № 17. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ –платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые	2

	упражнения на все группы мышц с использованием степ-платформ и бодибаров. Стретчинг, упражнения на расслабление.	
20.	УТЗ №18. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ – платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитболов. Упражнения на растяжку, расслабление.	2
21.	УТЗ №19. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ – платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на работу рук. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием степ-платформ. Стретчинг.	2
22.	УТЗ №20. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ – платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием степ-платформ и гантелей. Упражнения на развитие гибкости, расслабление.	2
23.	УТЗ № 21. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ – платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием степ-платформ и бодибаров. Стретчинг.	2
24.	УТЗ № 22. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ – платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног. Силовые упражнения на все группы мышц с собственным весом с использованием степ-платформ. Упражнения на растяжку.	2
25.	УТЗ № 23. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ – платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием утяжелителей(гантели и бодибары). Стретчинг.	2
26.	УТЗ №24. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ – платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на руки. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитболов. Упражнения на развитие гибкости.	2
27.	УТЗ №25. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ – платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на руки. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием степ-платформ и утяжелителей(гантелей и бодибаров). Стретчинг.	2
28.	УТЗ №26. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ – платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног. Силовые упражнения на все группы мышц с собственным весом с использованием степ-платформ. Упражнения на развитие гибкости. Расслабление.	2
29.	УТЗ №27. Составление и разучивание усложненных комбинаций на степ – платформе в среднем темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитболов. Упражнения на растяжку и расслабление.	2
30.	УТЗ №28. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
31.	УТЗ №29. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
32.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	Итоговый контроль	зачет

--	--	--

Контрольные требования

Контрольные нормативы	1 семестр			2 семестр		
	Оценка/нормативы			Оценка/нормативы		
	5	4	3	5	4	3
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек.	16	14	13	18	16	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+8	+6	+4	+9	+7	+5
Прыжок в длину с места	180	165	150	200	180	160
Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях	12	8	4	14	10	6
Прыжки на скакалке, 30сек	60	50	40	70	60	50
Поднимание ног из положения лежа на спине	21	18	12	25	20	15
Теоретический тест 10 вопросов	10	8	6	10	8	6
Составление танцевально-гимнастической комбинации из базовых шагов (базовая аэробика, степ-аэробика по выбору) на 32-64 счета						

2 курс III семестр		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	МПЗ № 1. Основные положения правил соревнований по фитнес-аэробике и методика судейства. Условия соревнований по фитнес-аэробике. Участники соревнований. Правила. Порядок выступления. Судьи. Основные принципы методики судейства.	2
2.	МПЗ № 2. Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий. Мотивация. Потребность регулярных занятий физическими упражнениями. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
3.	УТЗ №1. Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой. Составление и разучивание комбинаций из основных базовых шагов в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом для всех групп мышц. Упражнения на растяжку.	2
4.	УТЗ №2. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом для всех групп мышц. Стретчинг.	
5.	УТЗ №3. Закрепление комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом для всех групп мышц, работа в парах. Упражнения для развития гибкости.	2
6.	УТЗ №4. Совершенствование комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с использованием фитнес-резинок и скакалок. Упражнения на растяжку и рас-	2

	слабление.	
7.	УТЗ №5. Совершенствование комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с использованием фитболов и полусфер BOSU. Стретчинг.	2
8.	УТЗ №6. Составление и разучивание усложненной комбинаций базовой аэробики в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-оборудование. Круговая тренировка. Упражнения на развитие гибкости.	2
9.	УТЗ №7. Закрепление усложненной комбинаций базовой аэробики в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-резинок и скакалок. Работа в малых группах. Стретчинг.	2
10.	УТЗ №8. Совершенствование усложненной комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом с использованием балетных станков. Упражнения на растяжку с использованием балетных станков.	2
11.	УТЗ №9. . Совершенствование усложненной комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения фитболов и полусфер BOSU. Упражнения на развитие гибкости.	2
12.	УТЗ №10. Составление и разучивание комбинаций на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с использованием степ-платформ и утяжелителей(гантели) . Упражнения на растяжку и расслабление.	2
13.	УТЗ №11. Закрепление комбинаций на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение с использованием фитнес-оборудования. Круговая тренировка. Стретчинг.	2
14.	УТЗ №12. Закрепление комбинаций на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-резинок и скакалок. Акцент на мышцы ног. Упражнения для развития гибкости.	2
15.	УТЗ №13. Совершенствование комбинаций на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с использованием степ-платформ и утяжелителей(бодибары) . Упражнения для развития гибкости с использованием балетных станков, расслабление.	2
16.	УТЗ №14. Совершенствование комбинаций на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на работу рук.Силовые упражнения с использованием фитболов и полусфер BOSU. Стретчинг.	2
17.	УТЗ №15. Составление и разучивание усложненной комбинаций на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с использованием балетных станков. Работа в парах. Упражнения на растяжку с использованием балетных станков, расслабление.	2
18.	УТЗ №16. Закрепление усложненной комбинаций на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с использованием утяжелителей(гантели, бодибары). Упражнения на развитие гибкости.	2

19.	УТЗ №17. Совершенствование усложненной комбинаций на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом. Акцент на мышцы брюшного пресса. Стретчинг.	2
20.	УТЗ №18. Совершенствование усложненной комбинаций на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Сочетание работы рук и ног. Силовые упражнения с использованием степ-платформ и утяжелителей (бодибары) . Упражнения для развития гибкости с использованием балетных станков, расслабление.	2
21.	УТЗ №19. Составление и разучивание усложненной комбинаций на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с использованием фитнес-оборудования. Круговая тренировка. Упражнения на растяжку и расслабление.	2
22.	УТЗ №20. Закрепление усложненной комбинаций на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения	2
23.	УТЗ №21. Совершенствование комбинаций на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на руки. Силовые упражнения с использованием степ-платформ и утяжелителей(гантели) . Стретчинг.	2
24.	УТЗ №22. Совершенствование комбинаций на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на руки. Силовые упражнения с использованием степ-платформ и утяжелителей(гантели) . Стретчинг	2
25.	УТЗ №23. Составление и разучивание усложненной комбинаций на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Сочетание работы рук и ног. Силовые упражнения с собственным весом. Упражнения на развитие гибкости с использованием балетных станков.	2
26.	УТЗ №24. Закрепление усложненной комбинаций на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Сочетание работы рук и ног. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитболов и полусфер BOSU. Упражнения на растяжку и расслабление.	2
27.	УТЗ №25. . Совершенствование усложненной комбинаций на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Сочетание работы рук и ног. Силовые упражнения с использованием фитнес-резинки и скакалок. Стретчинг.	2
28.	УТЗ №26. . Совершенствование усложненной комбинаций на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Сочетание работы рук и ног. Силовые упражнения с использованием степ-платформ и гантелей. Упражнения на развитие гибкости.	2
29.	УТЗ №27. Совершенствование усложненной комбинаций на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Сочетание работы рук и ног. Силовые упражнения с использованием степ-платформ и бодибаров. Стретчинг.	2
30.	УТЗ №28. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
31.	УТЗ №29. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
32.	Контрольное занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	Итоговый контроль	зачет

--	--	--

2 курс IV семестр		
<i>№ зан.</i>	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	МПЗ № 9. Психологическая характеристика при занятиях фитнес-аэробикой, методики коррекции психоэмоционального состояния. Объективные условия занятий фитнес-аэробикой. Индивидуальные особенности студента. Методы регулирования психоэмоционального состояния, используемые на занятиях фитнес-аэробикой.	2
2.	УТЗ №1. Инструктаж по технике безопасности. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом для всех групп мышц, работа в парах. Упражнения для развития гибкости.	2
3.	УТЗ №2. Закрепление комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения для всех групп мышц с использованием утяжелителей (гантелей, бодибаров). Стретчинг.	2
4.	УТЗ №3. Совершенствование комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом с использованием балетных станков. Упражнения на растяжку с использованием балетных станков.	2
5.	УТЗ №4. Совершенствование комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения для всех групп мышц с использованием фитболов. Упражнения на развитие гибкости с использованием балетных станков.	2
6.	УТЗ №5. Совершенствование комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом. Стретчинг.	2
7.	УТЗ №6. Составление и разучивание усложненной комбинации базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с использованием утяжелителей. Упражнения на развитие гибкости.	2
8.	УТЗ №7. Закрепление усложненной комбинации базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-оборудование. Интервальная тренировка. Стретчинг.	2
9.	УТЗ №8. Закрепление усложненной комбинации базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения. Интервальная тренировка. Упражнения на развитие растяжку и расслабление.	2
10.	УТЗ №9. Совершенствование усложненной комбинации базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на руки. Силовые упражнения с использованием гантелей. Работа в малых группах. Упражнения на развитие гибкости.	2
11.	УТЗ №10. Совершенствование усложненной комбинации базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом. Акцент на мышцы брюшного пресса.	2

	Упражнения на растяжку и расслабление.	
12.	УТЗ №11. Совершенствование усложненной комбинации базовой аэробики в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием бодибаров . Акцент на мышцы верхнего плечевого пояса, рук и спины. Стретчинг.	2
13.	УТЗ №12. Совершенствование усложненной комбинации базовой аэробики в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-резинок. Акцент на мышцы ног. Упражнения на развитие гибкости.	2
14.	УТЗ №13. Составление и разучивание комбинации на степ-платформах в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц – круговая тренировка с использованием фитнес-оборудования (обручи, фитнес-резинки, степ-платформы). Упражнения на растяжку и расслабление.	2
15.	УТЗ №14. Закрепление комбинаций на степ-платформах в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с собственным весом. Стретчинг.	2
16.	УТЗ №15. Закрепление комбинаций на степ-платформах в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с использованием фитболов. Упражнения на развитие гибкости.	2
17.	УТЗ №16. Совершенствование комбинаций на степ-платформах в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом с использованием балетных станков. Упражнения на растяжку с использованием балетных станков.	2
18.	УТЗ №17. Совершенствование комбинаций на степ-платформах в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на разные группы мышц с использованием утяжелителей(гантели, бодибары). Стретчинг.	2
19.	УТЗ №18. Совершенствование комбинаций на степ-платформах в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц по протоколу Табата. Упражнения на растяжку и расслабление.	2
20.	УТЗ №19. Совершенствование комбинации степ- аэробики в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц по протоколу Табата. Упражнения на развитие гибкости.	2
21.	УТЗ №20. Составление и разучивание усложненной комбинации на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на работу рук. Силовые упражнения на все группы мышц по протоколу Табата. Стретчинг.	2
22.	УТЗ №21. Закрепление усложненной комбинации на степ-платформах в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на работу рук. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитболов. Упражнения на развитие гибкости.	2
23.	УТЗ №22. Закрепление усложненной комбинации на степ-платформах в	2

	среднем темпе под музыкальное сопровождение. Акцент на работу рук. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-оборудования. Работа в малых группах. Стретчинг.	
24.	УТЗ №23. Совершенствование усложненной комбинации на степ-платформах в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием утяжелителей(гантели, бодибары). Упражнения на растяжку с использованием балетных станков.	2
25.	УТЗ №24. Совершенствование усложненной комбинации на степ-платформах в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-резинок и скакалок. Работа в малых группах. Упражнения на развитие гибкости.	2
26.	УТЗ №25. Совершенствование усложненной комбинации степ-аэробики в сочетании работы рук и ног в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с фитболами и фитнес-резинками. Упражнения на растяжку и расслабление с использованием балетных станков.	2
27.	УТЗ №26. Составление и разучивание усложненной комбинации на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием собственного веса. Стретчинг.	2
28.	УТЗ №27. Закрепление усложненной комбинации на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием балетных станков. Упражнения на развитие гибкости с использованием балетных станков.	2
29.	УТЗ №28. Совершенствование усложненной комбинации на степ-платформах в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-оборудования. Круговая тренировка.. Стретчинг.	2
30.	УТЗ №29. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
31.	УТЗ №30. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
32.	Контрольное занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	Итоговый контроль	зачет

Контрольные требования

Контрольные нормативы	3 семестр			4 семестр		
	Оценка/нормативы			Оценка/нормативы		
	5	4	3	5	4	3
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек.	18	16	14	19	17	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+8	+6	+4	+9	+7	+5
Прыжок в длину с места	190	175	160	205	190	175

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях	14	10	6	20	16	10
Прыжки на скакалке, 30сек	65	55	45	75	65	55
Поднимание ног из положения лежа на спине	25	20	15	27	22	17
Теоретический тест 10 вопросов	10	8	6	10	8	6
Составление танцевально-гимнастической комбинации из базовых шагов (базовая аэробика, степ-аэробика по выбору) в сочетании работы рук и ног на 64 счета.						

3 курс V семестр		
<i>№ зан.</i>	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	МПЗ №1. Самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношения, к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Медицинский и педагогический контроль учебно-тренировочного процесса. Оптимальные физические нагрузки при занятиях фитнес-аэробикой. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.	2
2.	УТЗ №1. Инструктаж по технике безопасности. Составление и разучивание комбинации базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом на все группы мышц. Упражнения для развития гибкости.	2
3.	УТЗ №2. Закрепление комбинации базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом для всех групп мышц, работа в парах. Упражнения на растяжку и расслабление.	2
4.	УТЗ №3. Совершенствование комбинации базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитболов. Стретчинг.	2
5.	УТЗ №4. Совершенствование комбинации базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с использованием утяжелителей(гантели, бодибары), работа в малых группах. Упражнения на развитие гибкости.	2
6.	УТЗ №5. Составление и разучивание комбинации из базовых шагов в быстром темпе. Работа в малых группах – круговая тренировка с утяжелителями(гантели, бодибары) и фитболы. Стретчинг.	2
7.	УТЗ №6. Закрепление комбинации базовой аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения с собственным весом для всех групп мышц, работа в парах. Упражнения на растяжку и расслабление.	2
8.	УТЗ №7. Совершенствование комбинации базовой аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Дополнение активной работой рук. Силовые упражнения на все группы мышц с фитнес-резинками, скакалками и обручами. Упражнения на развитие гибкости.	2
9.	УТЗ №8. Разучивание усложненной комбинации степ-аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работ рук и ног с использованием сложных шагов, поворотов и переходов.	2

	Силовые упражнения с использованием балетных станков. Упражнения на растяжку с использованием балетных станков.	
10.	УТЗ №9. Закрепление усложненной комбинации степ-аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног с использованием сложных шагов, поворотов и переходов. Силовые упражнения с собственным весом. Работа в парах. Упражнения на растяжку с использованием балетных станков.	2
11.	УТЗ №10. Закрепление усложненной комбинации степ- аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работ рук и ног с использованием сложных шагов, поворотов и переходов. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием утяжелителей(гантели, бодибары). Стретчинг.	2
12.	УТЗ №11. Совершенствование усложненной комбинации степ- аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Дополнение активной работой рук. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием балетных станков. Упражнения на растяжку.	2
13.	УТЗ №12. Совершенствование комбинации степ- аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Сочетание активной работы рук и ног. Упражнения с собственным весом на все группы мышц. Стретчинг.	2
14.	УТЗ №13. Совершенствование усложненной комбинации степ- аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног с использованием сложных шагов, поворотов и переходов. Силовые упражнения с собственным весом для всех групп мышц. Упражнения на развитие гибкости.	2
15.	УТЗ №14. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
16.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов).	2
	Итоговый контроль	зачет

3 курс VI семестр		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	УТЗ №1. Инструктаж по технике безопасности. Составление и разучивание комбинаций базовой аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса с использованием фитболов, гантелей. Упражнения для развития гибкости.	2
2.	УТЗ №2. Закрепление комбинации базовой аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения для мышц ног с использованием бодибаров, гантелей и балетных станков. Различные виды приседаний. Стретчинг.	2
3.	УТЗ №3. Совершенствование комбинации базовой аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног. Силовые упражнения на все группы мышц – круговая тренировка с использованием фитнес-оборудования (фитболы, гантели, фитнес-резинки, обручи, скакалки). Стретчинг.	2
4.	УТЗ №4. Разучивание усложненной комбинации базовой аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы	2

	рук и ног с использованием сложных шагов, поворотов и переходов. Силовые упражнения с собственным весом на все группы мышц. Акцент на мышцы брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости с использованием балетных станков.	
5.	УТЗ №5. Закрепление усложненной комбинации базовой аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног с использованием сложных шагов, поворотов и переходов. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитболов. Акцент на мышцы спины. Упражнения на растяжку и расслабление.	2
6.	УТЗ №6. Совершенствование усложненной комбинации базовой аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног с использованием сложных шагов, поворотов и переходов. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием бодибаров. Акцент на мышцы ног. Упражнения на развитие гибкости с использованием балетных станков.	2
7.	УТЗ №7. . Составление и разучивание комбинаций степ- аэробики в среднем темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса с использованием фитболов, гантелей. Упражнения для развития гибкости.	2
8.	УТЗ № 8. Закрепление комбинации степ- аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения для мышц ног с использованием бодибаров, гантелей и балетных станков. Различные виды приседаний. Стретчинг.	2
9.	УТЗ №9. Совершенствование комбинации степ- аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса с использованием гантелей и бодибаров. Различные виды отжиманий от пола и от скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	2
10.	УТЗ №10. Разучивание усложненной комбинации степ- аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног с использованием сложных шагов, поворотов и переходов. Силовые упражнения с собственным весом на все группы мышц. Акцент на мышцы брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости с использованием балетных станков.	2
11.	УТЗ № 11. Закрепление усложненной комбинации степ- аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног с использованием сложных шагов, поворотов и переходов. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитболов. Акцент на мышцы спины. Упражнения на растяжку и расслабление.	2
12.	УТЗ № 12. Совершенствование усложненной комбинации степ- аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение в сочетании работы рук и ног с использованием сложных шагов, поворотов и переходов. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием бодибаров. Акцент на мышцы ног. Упражнения на развитие гибкости с использованием балетных станков.	2
13.	УТЗ №13. Совершенствование усложненной комбинации степ-аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Ознакомительно – танцевальные направления фитнес-аэробики(2

	латина) . Разучивание элементарной комбинации. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-оборудования – круговая тренировка. Стретчинг.	
14.	УТЗ №14. Совершенствование усложненной комбинации степ-аэробики в быстром темпе под музыкальное сопровождение. Ознакомительно – танцевальные направления фитнес-аэробики(беллиданс) . Разучивание элементарной комбинации. Силовые упражнения на все группы мышц с использованием фитнес-оборудования. Упражнения для развития гибкости с использованием балетного станка.	2
15.	УТЗ №15. Тренировка контрольных заданий	2
16.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов).	2
	Итоговый контроль	зачет

Контрольные требования

Контрольные нормативы	5 семестр			6 семестр		
	Оценка/нормативы			Оценка/нормативы		
	5	4	3	5	4	3
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек.	18	16	14	22	18	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+12	+9	+6	+16	+11	+8
Прыжок в длину с места	190	175	160	195	180	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15	10	8	17	12	10
Прыжки на скакалке, 30сек	65	55	45	70	60	50
Поднимание ног из положения лежа на спине	25	20	15	30	25	20
Теоретический тест 10 вопросов	10	8	6	10	8	6
Составление танцевально-гимнастической комбинации из базовых шагов (базовая аэробика , степ-аэробика по выбору) в сочетании работы рук и ног длительностью 1 минута.						

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Ивлев М.П., Котов П.И., Левченкова Т.В. и др.; под. ред. Е.Б.Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.,СпортАкадемПресс,2002 – 304с.
2. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса/ Б.Контрерас;пер. с англ. С.Э.Борич.- 2-е изд.-Минск:Попкрри,2015. – 224с.: ил.

Дополнительная учебная литература

- 1.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : Методические основы развития физических качеств / Захаров Евгений Николаевич, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - М. : Лептос, 1994. - 368с.
- 2.Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2013. - 173 с. : табл., схем. - Библиогр. в

кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>

3.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : Методические основы развития физических качеств / Захаров Евгений Николаевич, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - М. : Лептос, 1994. - 368с.

4.Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов и др. ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 352 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2431-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

5.Физическое воспитание: Учебник для вузов / Пономарев Н.И., Столяров В.И., Агеев В.У. и др.; Под ред.В.А.Головина и др. - М.: Высшая школа, 1983. - 391с.

6.Хозиев В.Б. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : Учебное пособие: Хрестоматия / Хозиев Вадим Борисович, Стрельцов В.А., Фролова О.В.; Рец.

7.Л.Ф.Обухова. - Сургут: СурГУ, 2006. - 117с. - URL: http://lib.uni-dubna.ru/biblweb/search/bibl.asp?doc_id=127144&full=yes

Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

Электронно-библиотечные системы

ЭБС Znanium. com: <http://znanium.com/>

ЭБС Университетская библиотека онлайн: <https://biblioclub.ru/>

ЭБС Юрайт: <https://biblio-online.ru/>

Описание материально-технической базы

Адрес осуществления образовательной деятельности	Объект	Наименование оборудованных залов	Оснащенность, перечень оборудования
Университетская 19, стр.18	ФОК "ОЛИМП"	2 зала фитнес-аэробики – 133.1 кв.м и 113.17 кв.м;	Муз.центр, гимнастический станок, фитболы, гантели, обручи, бодибары, скакалки, коврики, полусферы BOSU, зеркала, ТВ, степ-платформы

Язык преподавания

Русский.