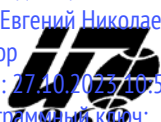


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.06.2023 10:56:13  
Уникальный программный ключ:  
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



**Образовательное частное учреждение высшего образования  
«Российская международная академия туризма»**

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра Физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом

29 июня 2023 г.

Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

В.Ю. Питюков

28 июня 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

**Фитнес аэробика**

по направлению подготовки 40.03.01

Юриспруденция

квалификация (степень) выпускника – бакалавр

**Б1.В.ДВ.05.02**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
31 мая 2023 г., протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И.,  
к.п.н., зав. кафедрой физического  
воспитания и спортивного ту-  
ризма РМАТ

Химки 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Фитнес аэробика» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), обязательными при реализации основных профессиональных образовательных программ бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция образовательными учреждениями высшего образования на территории Российской Федерации, имеющими государственную аккредитацию.

Рабочая программа составлена на основе основной профессиональной образовательной программы и предназначена для обучающихся по направлению «Юриспруденция» в качестве дисциплины по выбору вариативной части блока Б1.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спортивного туризма.

Протокол № 10 от «30» мая 2018г.

| должность    | ФИО          | ученая степень,<br>ученое звание | подпись |
|--------------|--------------|----------------------------------|---------|
| Зав.кафедрой | Баранов Е.И. | к.п.н                            |         |

Разработчик (и):

| должность | ФИО          | ученая степень,<br>ученое звание | подпись |
|-----------|--------------|----------------------------------|---------|
| Ст.преп.  | Баранов Е.И. | к.п.н                            |         |

**Рабочая программа согласована:**

| должность                               | ФИО            | ученая степень,<br>ученое звание | подпись |
|---|----------------|----------------------------------|---------|
| Проректор по учебно-методической работе | Лагусева Н.Н.  | д.п.н., проф.                    |         |
| Проректор-декан факультета              | Алилуйко Е.А.  | к.п.н                            |         |
| Директор учебно-методического центра    | Горбачева Л.В. | -                                |         |
| Руководитель образовательной программы  | Гусева И.В.    | к.п.н., доцент                   |         |
| Зав. библиотекой                        | Потапова Н.П.  | -                                |         |

## 1. Цели и задачи дисциплины

*Цель дисциплины* - формирование у обучающихся компетенции ОК-8 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Фитнес аэробика».

*Задачи дисциплины:*

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- дать знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- дать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень формируемых компетенций и индикаторов их достижения, соотнесенные с результатами обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ООП, и содержанием дисциплины (модуля):

| Компетенции |  | Содержание компетенции (в результате изучения дисциплины студент должен)        |  |  |
|-------------|--|---|--|--|
| Индекс      | Название   | знать   | уметь  | владеть  |
| ОК-8        | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной | методы и средства физической культуры; методы и средства формирования здорового | использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноцен- | системой методов и средств, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укреп- |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | социальной и профессиональной деятельности | образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ной социальной и профессиональной деятельности | ление здоровья и полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|--|--|---|--|---|

### 3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Фитнес аэробика» относится к дисциплинам по выбору части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Фитнес аэробика», также формируются и на других этапах в соответствии с ОПОП.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1. Очная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры |    |    |    |    |
|--|-------------|----------|----|----|----|----|
|  |             | 2        | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>  | 318         | 68       | 72 | 68 | 72 | 38 |
| занятия лекционного типа (ЗЛТ)   |             |          |    |    |    |    |
| лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))   |             |          |    |    |    |    |
| практические занятия (ЗСТ ПР)  | 298         | 64       | 68 | 64 | 68 | 34 |
| групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | 10          | 2        | 2  | 2  | 2  | 2  |
| групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)  | -           | -        | -  | -  | -  | -  |
| контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)   | 10          | 2        | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>  | 10          | 2        | 2  | 2  | 2  | 2  |
| СРУз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)   |             |          |    |    |    |    |

|  |            |           |           |           |           |           |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации | 10         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>  | зачет      |           |           |           |           |           |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы</b>                          | <b>328</b> | <b>70</b> | <b>74</b> | <b>70</b> | <b>74</b> | <b>40</b> |

#### 4.2. Очно-заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Курсы     |            |            |
|--|-------------|-----------|------------|------------|
|  |             | 1         | 2          | 3          |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>  | 70          | 14        | 28         | 28         |
| занятия лекционного типа (ЗЛТ)   |             |           |            |            |
| лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))   |             |           |            |            |
| практические занятия (ЗСТ ПР)  | 50          | 10        | 20         | 20         |
| групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | 10          | 2         | 4          | 4          |
| групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)  |             |           |            |            |
| контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)   | 10          | 2         | 4          | 4          |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>  | 258         | 54        | 112        | 92         |
| СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)   | 248         | 52        | 108        | 88         |
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации   | 10          | 2         | 4          | 4          |
| <b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>  | зачет       |           |            |            |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы</b>  | <b>328</b>  | <b>68</b> | <b>140</b> | <b>120</b> |

#### 4.3. Заочная форма обучения

| Вид учебной работы  | Всего часов | Курсы |    |    |
|---|-------------|-------|----|----|
|   |             | 1     | 2  | 3  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b> | 50          | 10    | 20 | 20 |
| занятия лекционного типа (ЗЛТ)                                      |             |       |    |    |
| лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))                                      |             |       |    |    |

| Вид учебной работы   | Всего часов | Курсы |     |     |
|--|-------------|-------|-----|-----|
|  |             | 1     | 2   | 3   |
| практические занятия (ЗСТ ПР)  | 30          | 6     | 12  | 12  |
| групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | 10          | 2     | 4   | 4   |
| групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)  |             |       |     |     |
| контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)   | 10          | 2     | 4   | 4   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>  | 278         | 54    | 112 | 112 |
| СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)   | 258         | 50    | 104 | 104 |
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации   | 20          | 4     | 8   | 8   |
| <b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>  | зачет       |       |     |     |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы<br/>зачетные единицы</b>  | 328         | 64    | 132 | 132 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

| № п/п               | Наименование раздела дисциплины  | Содержание раздела  |
|---------------------|--|---|
| <b>Практический</b> |  |   |
| 1                   | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке | История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой. Возрастные особенности обучающихся. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Интенсивность и способы ее отслеживания. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Методы и средства физической культуры и фитнес аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  |
| 2                   | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике                      | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике как средство поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Понятие нейтральной осанки. Постановка стоп, положение колен, движения рук. Критерии оценки технической подготовки. Понятие элемента. Структура элемента. Величина элемента. Понятие лидирующей ноги. Элементы со сменой и без смены лидирующей ноги. Маршевые, лифтовые, синкопированные элементы и их комбинации. Основные понятия: темп музыки, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат. |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>Определение темпа музыкального сопровождения. Методы управления группой. Вербальные и невербальные методы управления группой. Зеркальный показ. Предварительный показ и объяснение. Схема подачи голосовых команд. Порядок подачи голосовых команд. Невербальные команды.</p>   |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике             | <p>Знания о степ – аэробике. История развития и современное состояние степ – аэробики. Знания о роли степ - аэробики в укреплении здоровья и влиянии аэробных занятий на организм человека. Фитнес аэробика как способ поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Техника безопасности на занятии, наиболее распространенные ошибки при использовании степ - платформы, запрещенные движения. Базовые элементы в степ - аэробике и их терминология. Основы занятий с музыкальным сопровождением. Обучение базовым элементам - Соединение базовых элементов в простые аэробные комбинации. Разучивание и освоение связок базовых шагов в более сложные комбинации. Формирование навыка выполнения движений под музыкальное сопровождение различного темпа. Включение в комбинации вращательных движений, перестроений и передвижений по площадке.</p>   |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке | <p>Понятие функциональный тренинг. Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта, туризма и в том числе фитнес аэробики для сохранения и укрепления здоровья. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки. Обучение технике приседаний, выпадов, тяг, прыжков, работа с барьерами. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике отжиманий от пола и брусьев, подтягиваний и тяг в наклоне к поясу. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике выполнения упражнений на стабилизаторы корпуса: сгибания корпуса, "скручивания", боковые наклоны, "планки", разгибания корпуса. Применение дополнительного оборудования. Использование различных сочетаний упражнений на уроке физической культуры. Обучение технике выполнения упражнений, выполняемых в паре: приседания, выпады, отжимания, ходьба на руках, тяги, выбегания с амортизатором, "скручивания" стоя и сидя. Применение дополнительного оборудования. Понятие круговой тренировки. Основы составления. Понятие интенсивности. Способы контроля. Примеры проведения уроков физической культуры на основе "Круговой тренировки".</p> |
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования             | <p>Знакомство с современными правилами соревнований по фитнес-аэробике. Методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям. Использование методов и средств физической культуры и фитнес аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>  |

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

### 5.2.1. Очная форма обучения

| № | Наименование разделов и тем дисциплины   | Формируемая компетенция | Всего часов | Контактная работа с обучающимися (час.) |             |          |          | СРО |       |
|---|--|-------------------------|-------------|---|-------------|----------|----------|-----|-------|
|   |  |                         |             | Итого                                   | в том числе |          |          |     |       |
|   |  |                         |             |   | ЗЛТ         | ЗСТ (ЛР) | ЗСТ (ПР) |     | ГК/ПА |
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке   | ОК-8                    | 50          | 50                                      |             |          | 50       |     |       |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике  | ОК-8                    | 62          | 62                                      |             |          | 62       |     |       |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике  | ОК-8                    | 62          | 62                                      |             |          | 62       |     |       |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке  | ОК-8                    | 62          | 62                                      |             |          | 62       |     |       |
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования  | ОК-8                    | 62          | 62                                      |             |          | 62       |     |       |
|   | групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | ОК-8                    | 10          | 10                                      |             |          |          | 10  |       |
|   | <b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>  | ОК-8                    | 20          | 10                                      |             |          |          | 10  |       |
|   | Всего часов  |                         | 328         | 318                                     |             |          | 298      | 20  |       |

### 5.2.2. Очно-заочная форма обучения

| № | Наименование разделов и тем дисциплины   | Формируемая компетенция | Всего часов | Контактная работа с обучающимися (час.) |             |          |          | СРО |       |
|---|--|-------------------------|-------------|---|-------------|----------|----------|-----|-------|
|   |  |                         |             | Итого                                   | в том числе |          |          |     |       |
|   |  |                         |             |   | ЗЛТ         | ЗСТ (ЛР) | ЗСТ (ПР) |     | ГК/ПА |
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке   | ОК-8                    | 50          | 10                                      |             |          | 10       | 40  |       |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике  | ОК-8                    | 60          | 10                                      |             |          | 10       | 50  |       |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике  | ОК-8                    | 60          | 10                                      |             |          | 10       | 50  |       |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке  | ОК-8                    | 60          | 10                                      |             |          | 10       | 50  |       |
| 5 | Учебно-тренировочные испытания и соревнования  | ОК-8                    | 58          | 10                                      |             |          | 10       | 48  |       |
|   | групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные кон- | ОК-8                    | 10          | 10                                      |             |          |          | 10  |       |



|  |   |      |     |    |  |  |    |    |     |
|--|---|------|-----|----|--|--|----|----|-----|
|  | сультации) (ГК)                               |      |     |    |  |  |    |    |     |
|  | <b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b> | ОК-8 | 30  | 10 |  |  |    | 10 | 20  |
|  | Всего часов                                   |      | 328 | 70 |  |  | 50 | 20 | 258 |

### 5.2.3. Заочная форма обучения

| № | Наименование разделов и тем дисциплины   | Формируемая компетенция | Всего часов | Контактная работа с обучающимися (час.) |             |          |          | СРО |       |
|---|--|-------------------------|-------------|---|-------------|----------|----------|-----|-------|
|   |  |                         |             | Итого                                   | в том числе |          |          |     |       |
|   |  |                         |             |   | ЗЛТ         | ЗСТ (ЛР) | ЗСТ (ПР) |     | ГК/ПА |
| 1 | Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке   | ОК-8                    | 44          | 2                                       |             | 2        |          | 42  |       |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке  | ОК-8                    | 60          | 6                                       |             | 6        |          | 54  |       |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке  | ОК-8                    | 60          | 6                                       |             | 6        |          | 54  |       |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по технике спортивного туризма (пешеходный, горный, водный туризм)  | ОК-8                    | 62          | 8                                       |             | 8        |          | 54  |       |
| 5 | Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ориентированию на туристских маршрутах  | ОК-8                    | 62          | 8                                       |             | 8        |          | 54  |       |
|   | групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | ОК-8                    | 10          | 10                                      |             |          | 10       |     |       |
|   | Форма промежуточной аттестации (зачет)   | ОК-8                    | 30          | 10                                      |             |          |          | 10  | 20    |
|   | Всего часов  |                         | 328         | 50                                      |             | 30       | 20       | 278 |       |

## 6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей

профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

## **6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)**

**Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Упражнения на развитие внимания;
2. Дыхательные упражнения;
3. Упражнения на формирование правильной осанки;
4. Упражнения для рук и плечевого пояса;
5. Упражнение для шеи и туловища;
6. Упражнения для ног;
7. Упражнения в парах;
8. Подвижные и спортивные игры.

**Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами классической аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
2. Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги;
3. Сгибание ноги вперед - поднимание колена;
4. Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30- 40 градусов;
5. Мах прямой ногой вперед;
6. Прыжок ноги врозь вместе;
7. Выпад.

### **Тема 3. Учебно-тренировочные занятия по степ - аэробике.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами степ - аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.
2. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
3. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
4. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
5. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
6. Ходьба с перешагиванием через степы.
7. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
8. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

9. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
10. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

#### **Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
2. Кроссовая подготовка: бег 30м, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
6. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
8. Прыжки через скакалку.

#### **Тема 5. Учебно-тренировочные испытания и соревнования.**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовитель-

ной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами;
2. Интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;
3. Упражнения танцевального характера;
4. Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
5. Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике.

## **6.2. Самостоятельная работа обучающихся**

**Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях фитнес аэробикой. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. Физиологическая направленность занятий фитнес-аэробикой. Возрастные особенности обучающихся. Запрещенные элементы. Интенсивность и способы ее отслеживания.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения на развитие внимания;
- Дыхательные упражнения;
- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнение для шеи и туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения в парах;
- Подвижные и спортивные игры.

**Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по классической аэробике и развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами фитнес аэробики.

2. Совершенствование техники классической аэробики:

- Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
- Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги;
- Сгибание ноги вперед - поднимание колена;
- Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30- 40 градусов;
- Мах прямой ногой вперед;
- Прыжок ноги врозь вместе;
- Выпад.

### **Тема 3. Тема 3 Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по степ аэробике и развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами фитнес аэробики.

2. Совершенствование техники степ аэробики:

- Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.
- Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
- Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
- Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
- Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

- Ходьба с перешагиванием через степы.
- Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
- Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
- Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
- Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

#### **Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по совершенствованию знаний, умений, навыков и развитию физических качеств и функциональных возможностей организма средствами фитнес аэробики.

2. Совершенствование общих и специальных физических качеств:

- Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
- Кроссовая подготовка: бег 30м, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Прыжки через скакалку.

#### **Тема 5. Учебно-тренировочные испытания и соревнования.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по современным правилам проведения соревнований по фитнес аэробики и методики проведения репетиций в ходе подготовки к показательным выступлениям.

2. Совершенствование техники фитнес аэробики в условиях соревнований и контрольных занятий:

- Упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами;
- Интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;
- Упражнения танцевального характера;
- Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
- Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике.

### **6.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации**

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса овладения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического материала по дисциплине может выполняться в читальном зале РМАТ, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС РМАТ.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;



- изучение учебной и научной литературы;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем дисциплины.

## 7. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 8.1. Основная литература

1. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>
2. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>

### Дополнительная:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин.- Издательство Спорт, 2017 URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
2. Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>
3. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. -

Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015.

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>

## **9. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **9.1. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных**

<https://www.garant.ru/> - правовая система "Гарант"

<http://www.consultant.ru/> - правовая система "Консультант Плюс"

<https://www.lexpro.ru/> - правовая система "LexPro"

<http://pravo.gov.ru/> - официальный интернет портал правовой информации

<https://www.zakonrf.info/> - правовая навигационная система "Кодексы и Законы"

<http://www.kremlin.ru/> - ве акты Президента РФ

<http://government.ru/> - все акты Правительства РФ

<http://www.lawcentral.com/> - один из крупнейших юридических порталов-каталогов

<http://www.lexisnexis.com/> - одна из крупнейших правовых систем "LexisNexis"

<https://sozd.duma.gov.ru/oz#data> source tab b - законопроекты, внесенные в Госдуму РФ

<https://www.rst.gov.ru/portal/gost/home/standarts/catalognat...> - ГОСТЫ

<https://classifikators.ru/> - Общероссийские классификаторы (ОКВЭД, и т.п.)

### **9.2. Ежегодно обновляемые информационные справочные системы**

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;

2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

## **10. Ежегодно обновляемый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;

2. Microsoft Windows;

3. Корпоративная информационная система «КИС».

## **11. Электронные образовательные ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;

2. Корпоративная информационная система «КИС».

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает:

- для проведения занятий лекционного типа учебные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном, и имеющие выход в сеть Интернет);

- для проведения практических занятий - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, а также различный спортивный инвентарь соответствующий разделам учебной дисциплины и необходимый для сдачи нормативов.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС РМАТ.

РМАТ обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в п.10 и подлежит обновлению при необходимости).

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в п.9 и подлежит обновлению (при необходимости).

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

|                                   |
|-----------------------------------|
| Следующие записи относятся к п.п. |
| Автор                             |
| Зав. Кафедрой                     |
|                                   |