

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
**ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика»**

**Автор:**

доцент кафедры ФВиЗ РАНХиГС, к.псх.н, доцент  
Старший преподаватель  
Старший преподаватель

Сайганова Е.Г.  
Алексеева О.А.  
Травникова Е.В.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

46.03.01 История

«История стран Дальнего Востока» (Liberal Arts)

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:** сформировать способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**План курса:**

**Практический раздел**

**Классическая аэробика**

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

**Степ-аэробика**

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

**Функциональная тренировка**

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки

на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

### **Хореографическая подготовка**

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

### **Подготовка к показательным выступлениям**

Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекувырки, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

## **Специальная физическая подготовка**

- **Классическая аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.
- **Степ аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.
- **Функциональная тренировка:** упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

## **Общефизическая подготовка**

**Легкая атлетика:** воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

**Гимнастика с элементами акробатики:** развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

**Волейбол:** воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

## **Теоретический раздел**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС – 7.1	на уровне знаний: сформированы знания основ физической культуры и здорового образа жизни, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	на уровне умений: применять собственный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
	на уровне навыков: использование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).
УК ОС – 7.2	на уровне знаний: образа жизни, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	на уровне умений: применять собственный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
	на уровне навыков: использование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
УК ОС – 7.3	на уровне знаний: способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.
	на уровне умений: составлять комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья.
	на уровне навыков: разработки и реализации программы физического саморазвития.

**Основная литература:**

1. Орлова С.В. Физическая культура. Издательство РГУФК, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>
2. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие, 2010. <http://www.iprbookshop.ru/9868.html>

3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие. Изд. – «Физическая культура», 2008. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=9143](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143)
4. Лысова И.А. Физическая культура. М.: Московский гуманитарный университет, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>