

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика

**Автор:** к.псих.н. Е.Г. Сайганова

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

40.03.01 Юриспруденция, профиль: гражданско-правовой

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

#### **Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенции в области физической культуры и спорта.

#### **План дисциплины:**

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 – вперёд, 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 лёгкой 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: перекаты, 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:**

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности;
- при проведении учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачёта, экзамена.

*Этап(ы) освоения компетенций:*

УК ОС-7.1.1 способность участвовать и самостоятельно выполнять физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

**на уровне знаний:** знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств

**на уровне умений:** уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

**на уровне навыков:** владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья

УК ОС-7.1.2 способность организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия и мероприятия

*Результат формирования компетенции*

**на уровне знаний:** знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности

*Этап(ы) освоения компетенций:*

УК ОС-7.1.3 способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей

*Результат формирования компетенции*

**на уровне умений:** уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие

**на уровне навыков:** владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности

**на уровне знаний:** знать как творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития

**на уровне умений:** уметь организовывать и проводить личную подготовку для выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки

**на уровне навыков:** владеть методами проведения тренировочных занятий с использованием изученных упражнений

*Этап(ы) освоения компетенций:*

УК ОС-7.1.4 способность учитывать свои индивидуальные физические особенности развития в выборе адекватных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий

*Результат формирования компетенции*

**на уровне знаний:** знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста

**на уровне умений:** уметь выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке

**на уровне навыков:** владеть способами управления физической нагрузкой при выполнении упражнений, методами самоконтроля и самооценки физического состояния организма

*Этап(ы) освоения компетенций:*

УК ОС-7.1.5 способность самостоятельно разработать программу физического саморазвития

*Результат формирования компетенции*

**на уровне знаний:** знать собственные индивидуальные физические особенности развития в выборе физкультурно-оздоровительных мероприятий

**на уровне умений:** уметь составлять комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья

**на уровне навыков:** владеть способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений

*Этап(ы) освоения компетенций:*

УК ОС-7.1.6 способность участвовать в разработке оздоровительно-профилактических рекомендаций для поддержания здорового образа жизни

*Результат формирования компетенции*

**на уровне знаний:** знать оздоровительно-профилактические направления в поддержании здорового образа жизни

**на уровне умений:** уметь разрабатывать оздоровительно-профилактические рекомендации для поддержания здорового образа жизни

**на уровне навыков:** владеть методами разработки комплекса профилактических мер и рекомендаций для поддержания здорового образа жизни

### **Основная литература:**

1. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. [https://www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC?utm\\_campaign=rpд&utm\\_source=web&utm\\_content=483abc2de52b36357fe8f92c29a35ff8](https://www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC?utm_campaign=rpд&utm_source=web&utm_content=483abc2de52b36357fe8f92c29a35ff8)