

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.В.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика)

### Автор(ы)–составитель(и):

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

Заведующий Кафедрой

физического воспитания и здоровья

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент

Самоуков А.Ф

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в экономике»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков в различных направлениях фитнес-аэробики.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи по освоению направлений фитнес-аэробики:**

- Классическая аэробика
- Степ-аэробика

### План курса

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	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.
Тема 2.	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.
<b>Тема 3.</b>	Функциональная тренировка	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие 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 вперед, 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 лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.
<b>Тема 4.</b>	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.
<b>Тема 5</b>	Подготовка к показ. выступлениям	Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.
<b>Тема 6</b>	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.
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	Классическая аэробика. Степ аэробика. Функциональная тренировка
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика. Гимнастика с элементами акробатики. Волейбол.

### Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (фитнес-аэробика)» слушатель должен:

- **знать:** основные основные фитнес-аэробики и их особенности;
- **уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **иметь навыки:** владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование

		психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.
--	--	--

### Объем дисциплины (модуля)

#### Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (фитнес-аэробика)»

Вид учебной работы		Количество часов								
		Всего по уч.	Семестр							
			1	2	3	4	5	6	7	8
аудиторные занятия (всего):		328	36	36	64	64	64	64		
в том числе	лекционные занятия									
	практические занятия	328	36	36	64	64	64	64		
самостоятельная работа:			-	-	-	-	-	-		
общая трудоемкость дисциплины:	часы:									
	зачетные единицы:	9	1	1	1.8	1.8	1.8	1.8		
Формы итогового контроля		зачеты			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

### Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики

воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.

3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.