

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.11.06 Фитнес-аэробика

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Внешнеэкономическая деятельность

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы)

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

2022

год набора

Составитель(и):

Ерохова Н.В., зав. кафедрой
физической культуры, спорта и
безопасности жизнедеятельности
Чернова О.А., старший преподаватель
кафедры физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой

подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормы здорового образа жизни; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой 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); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. |

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

«Б1.В.ДВ.11.06 Фитнес-аэробика» относится к дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| Курс | Трудоемкость в ЗЕ | Общая трудоемкость (час) | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | | Кол-во часов на контроль | Форма контроля |
|--|-------------------|--------------------------|-------------------|------------|----|------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------|
| | | | ЛК | ПР | ЛБ | | | Общее количество часов на СРС | из них – на курсовую работу | | |
| 1 | - | 64 | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - | - | - |
| 1 | - | 64 | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - | - | зачет |
| 2 | - | 64 | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - | - | - |
| 2 | - | 64 | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - | - | зачет |
| 3 | - | 36 | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - | - | - |
| 3 | - | 36 | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - | - | зачет |
| ИТОГО в соответствии с учебным планом | | | | | | | | | | | |
| Итого: | - | 328 | - | 224 | - | 224 | - | 104 | - | - | зачет |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

| № п/п | Наименование раздела, темы | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль |
|-------|--|-------------------|-----------|----|------------------------|------------------------|---------------------|--------------------------|
| | | ЛК | ПР | ЛБ | | | | |
| 1 | Совершенствование техники выполнения элементов фитнес-аэробики. | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - |
| | Итого за 1 семестр: | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - |
| 2 | Структура и содержание занятий фитнес-аэробикой: аэробная и силовая тренировка. | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - |
| | Зачет | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за 2 семестр: | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - |
| 3 | Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки. | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - |
| | Итого за 3 семестр: | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - |
| 4 | Упражнения на степ-платформах. | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - |
| | Зачет | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за 4 семестр: | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - |
| 5 | Стретчинг на занятиях фитнес- | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|------------|---|------------|---|------------|---|
| | аэробикой. | | | | | | | |
| | Итого за 5 семестр: | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - |
| 6 | Профилактика нарушений осанки с помощью средств фитнес-аэробики. | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - |
| | Зачет | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за 6 семестр: | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - |
| | ИТОГО: | - | 224 | - | 224 | - | 104 | - |

Содержание дисциплины (модуля)

Фитнес-аэробика

Совершенствование техники выполнения элементов фитнес-аэробики. Структура и содержание занятий фитнес-аэробикой: аэробная и силовая тренировка. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки. Упражнения на степ-платформах. Стретчинг на занятиях фитнес-аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств фитнес-аэробики.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/453628>

2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>

3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/466072>

Дополнительная литература:

4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ;
- зал гимнастики (оснащен спортивным оборудованием и инвентарем).

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office;

Windows 7 Professional;

Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;
- DJVuReader;
- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;
- FlashPlayer;
- K-Lite_Codec_Pack;
- Mozilla FireFox;
- VLC

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре»
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Б1.В.ДВ.11.06 Фитнес-аэробика» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.