

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)**

**К.М.02.ДВ.01.06 Фитнес-аэробика**

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

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профили) Художественное образование. Дополнительное  
образование (цифровой дизайн)**

(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

**2023**

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 № 9 от 15.03.2023 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 | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | <b>Знать:</b><br>- нормы здорового образа жизни;<br>- способы физического совершенствования организма;<br>- методы и средства физической культуры;<br>- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;<br>- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Уметь:</b><br>- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;<br>- правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние. |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Владеть:</b><br>- 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.

Дисциплина «Фитнес-аэробика» относится к комплексному модулю образовательной программы.

### 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                                            | -                 | 44                       | -                 | 44         | -  | 44                     | -                            | -                             | -                           | -                        | -              |
| 1                                            | -                 | 44                       | -                 | 44         | -  | 44                     | -                            | -                             | -                           | -                        | зачет          |
| 2                                            | -                 | 44                       | -                 | 44         | -  | 44                     | -                            | -                             | -                           | -                        | -              |
| 2                                            | -                 | 44                       | -                 | 44         | -  | 44                     | -                            | -                             | -                           | -                        | зачет          |
| 3                                            | -                 | 44                       | -                 | 44         | -  | 44                     | -                            | -                             | -                           | -                        | -              |
| 3                                            | -                 | 44                       | -                 | 44         | -  | 44                     | -                            | -                             | -                           | -                        | зачет          |
| 4                                            | -                 | 16                       | -                 | 16         | -  | 16                     | -                            | -                             | -                           | -                        | -              |
| 4                                            | -                 | 16                       | -                 | 16         | -  | 16                     | -                            | -                             | -                           | -                        | зачет          |
| 5                                            | -                 | 16                       | -                 | 16         | -  | 16                     | -                            | -                             | -                           | -                        | -              |
| 5                                            | -                 | 16                       | -                 | 16         | -  | 16                     | -                            | -                             | -                           | -                        | зачет          |
| <b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b> |                   |                          |                   |            |    |                        |                              |                               |                             |                          |                |
| <b>Итого:</b>                                | -                 | <b>328</b>               | -                 | <b>328</b> | -  | <b>328</b>             | -                            | -                             | -                           | -                        | <b>зачет</b>   |

### 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                     | -                      | -                   | -                        |

|    |                                                                                                                |   |            |   |            |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|---|------------|---|---|---|
|    | <b>Итого за 1 семестр:</b>                                                                                     | - | <b>44</b>  | - | <b>44</b>  | - | - | - |
| 2  | Структура и содержание занятий фитнес-аэробикой: аэробная и силовая тренировка.                                | - | 44         | - | 44         | - | - | - |
|    | <b>Зачет</b>                                                                                                   | - | -          | - | -          | - | - | - |
|    | <b>Итого за 2 семестр:</b>                                                                                     | - | <b>44</b>  | - | <b>44</b>  | - | - | - |
| 3  | Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки. | - | 44         | - | 44         | - | - | - |
|    | <b>Итого за 3 семестр:</b>                                                                                     | - | <b>44</b>  | - | <b>44</b>  | - | - | - |
| 4  | Упражнения на степ-платформах.                                                                                 | - | 44         | - | 44         | - | - | - |
|    | <b>Зачет</b>                                                                                                   | - | -          | - | -          | - | - | - |
|    | <b>Итого за 4 семестр:</b>                                                                                     | - | <b>44</b>  | - | <b>44</b>  | - | - | - |
| 5  | Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки. | - | 44         | - | 44         | - | - | - |
|    | <b>Итого за 5 семестр:</b>                                                                                     | - | <b>44</b>  | - | <b>44</b>  | - | - | - |
| 6  | Упражнения на степ-платформах.                                                                                 | - | 44         | - | 44         | - | - | - |
|    | <b>Зачет</b>                                                                                                   | - | -          | - | -          | - | - | - |
|    | <b>Итого за 6 семестр:</b>                                                                                     | - | <b>44</b>  | - | <b>44</b>  | - | - | - |
| 7  | Стретчинг на занятиях фитнес-аэробикой.                                                                        | - | 16         | - | 16         | - | - | - |
|    | <b>Итого за 7 семестр:</b>                                                                                     | - | <b>16</b>  | - | <b>16</b>  | - | - | - |
| 8  | Профилактика нарушений осанки с помощью средств фитнес-аэробики.                                               | - | 16         | - | 16         | - | - | - |
|    | <b>Зачет</b>                                                                                                   | - | -          | - | -          | - | - | - |
|    | <b>Итого за 8 семестр:</b>                                                                                     | - | <b>16</b>  | - | <b>16</b>  | - | - | - |
| 9  | Стретчинг на занятиях фитнес-аэробикой.                                                                        | - | 16         | - | 16         | - | - | - |
|    | <b>Итого за 9 семестр:</b>                                                                                     | - | <b>16</b>  | - | <b>16</b>  | - | - | - |
| 10 | Профилактика нарушений осанки с помощью средств фитнес-аэробики.                                               | - | 16         | - | 16         | - | - | - |
|    | <b>Зачет</b>                                                                                                   | - | -          | - | -          | - | - | - |
|    | <b>Итого за 10 семестр:</b>                                                                                    | - | <b>16</b>  | - | <b>16</b>  | - | - | - |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                  | - | <b>328</b> | - | <b>328</b> | - | - | - |

### 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 «К.М.02.ДВ.01.06 Фитнес-аэробика» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.