

**Приложение 1 к РПД**  
**Фитнес-аэробика**  
**05.03.06 Экология и природопользование**  
**Направленность (профиль) Природопользование и экологическая безопасность**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора– 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	05.03.06 Экология и природопользование
3.	Направленность (профили)	Природопользование и экологическая безопасность
4.	Дисциплина (модуль)	Фитнес-аэробика
5.	Форма обучения	Очная
6.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации**

**1.1 Методические рекомендации по работе на практических занятиях**

Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе и т.д.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины.

При организации и проведении практических занятий по дисциплине «Фитнес-аэробика» необходимо учитывать следующие положения:

- заходить в спортивный зал, разрешается только в сменной обуви или бахилах;
- для занятий в зале необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь;
- при посещении зала в первый раз занимающемуся необходимо ознакомиться с Правилами посещения спортивного зала, пройти инструктаж по технике безопасности у преподавателя;
- входить и выходить из спортивного зала только с разрешения преподавателя;
- запрещается брать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя.

Во время практических занятий студенту необходимо выполнять все указания преподавателя, верхнюю одежду, головные уборы, уличную обувь сдавать на хранение в гардероб, убирать за собой инвентарь и оборудование, соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

**1.2 Методические рекомендации по сдаче контрольных нормативов для студентов**

Прием контрольных нормативов осуществляется на практических занятиях в соответствии с разделом учебной программы. Перед сдачей контрольных нормативов проводится разминка.

В процессе сдачи контрольных нормативов студент обязан: выполнять команды преподавателя, соблюдать дисциплину; при выполнении контрольных нормативов быть в спортивной форме, стараться показать наиболее высокий результат, в случае ухудшения состояния здоровья незамедлительно сообщить преподавателю.

Студент, не посетивший более 50% занятий, по данному разделу к сдаче контрольных нормативов не допускается.

Оценка результатов проводится в соответствии с установленными требованиями, по которым студент получает от 1 до 5 баллов. Полученные баллы суммируются.

### **1.3 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

### **1.4 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях(в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в спортивных соревнованиях. Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организовано в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований).

### **1.5 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в организационной деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Данный вид может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организовано в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта и т.д.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований, судейская книжка и т.д.).

## **II. План практических занятий**

## **Фитнес-аэробика**

### **План:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнес-аэробикой.
2. Совершенствование техники выполнения элементов фитнес-аэробики.
3. Структура и содержание занятий фитнес-аэробикой: аэробная и силовая тренировка.
4. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки.
5. Упражнения на степ-платформах.
6. Стретчинг на занятиях фитнес-аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств фитнес-аэробики.

*Литература:* [1, с. 25-26]; [2, с. 27-29]; [3, с. 130-137]; [4, с. 70-80].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Особенности самостоятельных занятий для студенческой молодежи.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.