

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.07.06 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) Раннее обучение иностранным языкам. Теория и  
методика русского как иностранного**

(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

**2020**

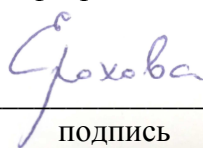
год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)

Ерохова Н.В., зав. кафедрой  
физической культуры, спорта и  
безопасности жизнедеятельности  
Чернова О.А., ассистент 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 20.05.2020 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:

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

| Компетенция   | Индикаторы компетенций   | Результаты обучения  |
|---|--|--|
| <p>УК-7 Способность поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК 7.1 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности<br/>УК 7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни;</li> <li>- способы физического совершенствования организма;</li> <li>- методы и средства физической культуры;</li> <li>- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</li> </ul>   |
|   |  | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;</li> <li>- правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние.</li> </ul> |
|   |  | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление</li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);<br>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. |
|--|--|---|

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

Дисциплина «Б1.В.ДВ.07.06 Фитнес-аэробика» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений и является составляющей модуля «Б1.В.ДВ.07 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ 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 | 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          |
| <b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b> |                   |                           |                   |            |    |                        |                              |                        |                             |                          |                |
| <b>Итого:</b>                                | -                 | <b>328</b>                | -                 | <b>224</b> | -  | <b>224</b>             | -                            | <b>104</b>             | -                           | -                        | <b>зачет</b>   |

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ 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     | Фитнес-аэробика            | -                 | 44         | -  | 44                     | -                      | 20                  | -                        |
|       | <b>Итого за 1 семестр:</b> | -                 | <b>44</b>  | -  | <b>44</b>              | -                      | <b>20</b>           | -                        |
| 2     | Фитнес-аэробика            | -                 | 44         | -  | 44                     | -                      | 20                  | -                        |
|       | <b>Зачет</b>               | -                 | -          | -  | -                      | -                      | -                   | -                        |
|       | <b>Итого за 2 семестр:</b> | -                 | <b>44</b>  | -  | <b>44</b>              | -                      | <b>20</b>           | -                        |
| 3     | Фитнес-аэробика            | -                 | 42         | -  | 42                     | -                      | 22                  | -                        |
|       | <b>Итого за 3 семестр:</b> | -                 | <b>42</b>  | -  | <b>42</b>              | -                      | <b>22</b>           | -                        |
| 4     | Фитнес-аэробика            | -                 | 42         | -  | 42                     | -                      | 22                  | -                        |
|       | <b>Зачет</b>               | -                 | -          | -  | -                      | -                      | -                   | -                        |
|       | <b>Итого за 4 семестр:</b> | -                 | <b>42</b>  | -  | <b>42</b>              | -                      | <b>22</b>           | -                        |
| 5     | Фитнес-аэробика            | -                 | 26         | -  | 26                     | -                      | 10                  | -                        |
|       | <b>Итого за 5 семестр:</b> | -                 | <b>26</b>  | -  | <b>26</b>              | -                      | <b>10</b>           | -                        |
| 6     | Фитнес-аэробика            | -                 | 26         | -  | 26                     | -                      | 10                  | -                        |
|       | <b>Зачет</b>               | -                 | -          | -  | -                      | -                      | -                   | -                        |
|       | <b>Итого за 6 семестр:</b> | -                 | <b>26</b>  | -  | <b>26</b>              | -                      | <b>10</b>           | -                        |
|       | <b>ИТОГО:</b>              | -                 | <b>224</b> | -  | <b>224</b>             | -                      | <b>104</b>          | -                        |

**Содержание дисциплины (модуля)**

**Фитнес-аэробика**

Учебно-тренировочные занятия. 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. 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>

2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Ермакшвили. — М.

: Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/208>

#### **Дополнительная литература:**

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>

5. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2DEE966F-542A-4D62-ABCF-06783EBD3643/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>

6. 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:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ;

– фитнесзал (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.07.06 Фитнес-аэробика» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.