


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Руководитель ОПОП  
д-р психол. наук, профессор  
Ю.П. Платонов  
«29» мая 2020 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. АЭРОБИКА И ФИТНЕС**

по образовательной программе 37.03.02 Конфликтология

«Психология конфликтного поведения»

Разработчик: ст. преподаватель Комиссарова Юлиана Юрьевна

Согласовано: зав. кафедрой, канд. психол. наук, доцент Кузьменкова Лидия Всеволодовна

Санкт-Петербург

2020

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. АЭРОБИКА И ФИТНЕС**

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности работоспособности к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

1. Развить и совершенствовать двигательные (физические) способности с применением средств и методов физической культуры.
2. Сформировать систему специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, профессионально значимые качества и свойства личности.
3. Дать методику формирования и выполнения комплекса упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий, способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

**Содержание дисциплины:**

Аэробика классическая и танцевальная.

Степ-аэробика.

Фитбол-аэробика.

Функциональный тренинг.

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель** – формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности работоспособности к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1. Развить и совершенствовать двигательные (физические) способности с применением средств и методов физической культуры.
2. Сформировать систему специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, профессионально значимые качества и свойства личности.
3. Дать методику формирования и выполнения комплекса упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий, способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

В результате успешного освоения дисциплины будущий специалист должен:

**знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- специальные средства аэробной направленности для поддержания и укрепления здоровья.

**уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития;

- правильно оценивать свое физическое состояние и регулировать физическую нагрузку;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий.

**иметь навыки:**

- владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности;
- выполнения комплекса упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий с учётом правил личной гигиены и рационального режима труда и отдыха.

### 1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

### 1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации\*

Форма обучения	Общий объем дисциплины		Объем в академических часах										
	В кредитах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем								Промежуточная аттестация (зачет)	
				Всего	Виды учебных занятий								В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах
					Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации				
Очная	-	328	4	324	312	-	312	-	-	2	12		
Заочная	-	328	322	6	-	-	-	4	-	2	2		

\* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

### 1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
ОК-1 - ОК-9; ОПК-1- ОПК-5; ПК-1 - ПК-4, ПК-7, ПК-8, ПК-11 - ПК-14; ВПК-1	- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее кол-во аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Аэробика классическая и танцевальная	100	-	100	1
Тема 2. Степ-аэробика	70	-	70	-
Тема 3. Фитбол-аэробика	60	-	60	-
Тема 4. Функциональный тренинг	82	-	82	1
<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>-</b>	<b>312</b>	<b>2</b>

#### Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее кол-во аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Аэробика классическая и танцевальная	1	-	-	-
Тема 2. Степ-аэробика	1	-	-	-
Тема 3. Фитбол-аэробика	1	-	-	-
Тема 4. Функциональный тренинг	1	-	-	-
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### 2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

#### Тема 1. Аэробика классическая и танцевальная.

Техника безопасности при проведении занятий по аэробике. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Изучение базовых шагов классической и танцевальной аэробики. Освоение практических навыков и умений в выполнении связок классической и танцевальной аэробики. Соединение связок в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций. Проведение аэробных комбинаций поточным способом с музыкальным сопровождением.

#### Тема 2. Степ-аэробика.

Техника безопасности при проведении занятий с использованием степ-платформы. Физические упражнения, способствующие общему оздоровлению организма. Изучение базовых шагов степ-аэробики. Освоение практических навыков и умений в выполнении связок степ-аэробики. Соединение связок в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций. Проведение аэробных комбинаций на степ-платформе поточным способом с музыкальным сопровождением.

#### Тема 3. Фитбол-аэробика.

Техника безопасности при проведении занятий с использованием фитбола. Применение средств физической культуры, направленных на развитие двигательной памяти и внимания студентов. Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений на фитболах. Различные позиции: релаксации, напряжения, растяжки, формирования рельефа, коррекции и др. Комплексы на гибкость и подвижность различных частей тела в сочетании с дыхательными упражнениями на фитболах.

#### **Тема 4. Функциональный тренинг.**

Техника безопасности на занятиях функциональным тренингом. Применение средств физической культуры, направленных на развитие выносливости, силы, гибкости, координационных способностей студентов. Понятие «Функциональный тренинг». Изучение и освоение основных методик и принципов занятий. Упражнения комплекса состоящего из нескольких блоков, воздействующих на различные мышечные группы.

### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

#### **Тема 1:Аэробика классическая и танцевальная**

**Тема семинарских занятий №1.** Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Формирование умения у студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения на месте и в движении. Беговые серии упражнений.

#### **Тема семинарских занятий №2.** Базовые шаги аэробики.

Изучение базовых шагов классической и танцевальной аэробики. Освоение практических навыков и умений в выполнении связок классической и танцевальной аэробики.

#### **Тема семинарских занятий № 3.** Методы соединения аэробных связок.

Соединение связок в серии, блоки. Изучение методов, обеспечивающих разнообразие аэробных комбинаций. Проведение аэробных комбинаций поточным способом с музыкальным сопровождением.

**Тема семинарских занятий № 4.** Форматы уроков классической и танцевальной аэробики.

Освоение практических навыков и умений в выполнении уроков классической и танцевальной аэробики различных форматов: «Introduction», «AerobicDance», «Latino».

#### **Тема семинарских занятий № 5.** Сдача контрольных нормативов.

#### **Тема 2: Степ-аэробика**

**Тема семинарских занятий № 1.**Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие

общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения на месте и в движении.

**Тема семинарских занятий № 2.** Базовые шаги степ-аэробики.

Изучение базовых шагов степ-аэробики. Освоение практических навыков и умений в выполнении связок степ-аэробики.

**Тема семинарских занятий № 3.** Методы соединения связок в степ-аэробике.

Соединение связок в серии, блоки. Изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций степ-аэробики. Проведение аэробных комбинаций на степ-платформе поточным способом с музыкальным сопровождением.

**Тема семинарских занятий № 4.** Форматы уроков степ-аэробики.

Освоение практических навыков и умений в выполнении уроков степ-аэробики различных форматов: «StepI», «StepII», «StepInterval».

**Тема семинарских занятий № 5.** Сдача контрольных нормативов.

**Тема 3: Фитбол-аэробика**

**Тема семинарских занятий № 1.** Развитие двигательной памяти и внимания.

Применение средств физической культуры, направленных на развитие у студентов двигательной памяти и внимания. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами. Упражнения, выполняемые по сигналу: сменить направление движения по хлопку, свистку.

**Тема семинарских занятий № 2.** Упражнения фитбол-аэробики.

Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений на фитболах. Различные позиции на фитболе: релаксации, напряжения мышц, растяжки связок и сухожилий, формирования рельефа, коррекции фигуры.

**Тема семинарских занятий № 3.** Комплексы фитбол-аэробики.

Освоение практических навыков и умений в выполнении комплексов различной направленности с использованием фитболов. Силовые комплексы, комплексы на гибкость и подвижность различных частей тела в сочетании с дыхательными упражнениями.

**Тема семинарских занятий № 4.** Сдача контрольных нормативов.

**Тема 4: Функциональный тренинг**

**Тема семинарских занятий № 1.** Развитие выносливости.

Применение средств физической культуры, направленных на развитие выносливости организма студентов. Выполнение беговых и других упражнений, способствующих укреплению выносливости. Упражнения со скакалкой.

### **Тема семинарских занятий № 2. Развитие силы.**

Выполнение упражнений с отягощением - медицинболлом. Упражнения на укрепление силы рук, ног, мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений с гимнастическим ролик-катком.

### **Тема семинарских занятий № 3. Развитие гибкости.**

Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на гимнастическом ковре: стретчинг - упражнения, основная цель которых – повышение эластичности связок и суставов, развитие гибкости тела занимающихся.

### **Тема семинарских занятий № 4. Развитие координационных способностей.**

Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы. Упражнения с гимнастическим обручем.

### **Тема семинарских занятий № 5. Функциональный тренинг.**

Изучение и освоение основных методик и принципов занятий. Упражнения комплекса состоящего из нескольких блоков, воздействующих на различные мышечные группы. Упражнения с утяжелителями, гантелями. Комплекс упражнений для сжигания калорий с использованием металлического диска «Здоровье».

### **Тема семинарских занятий № 6. Сдача контрольных нормативов.**

## **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**

Все семинарские занятия по дисциплине проводятся в интерактивной форме.

## **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

## **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:



Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	Собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

## **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Данная программа разработана на основе принципов физической культуры с использованием занятий аэробной направленности.

Основным понятийным вопросом является влияния физической культуры в обеспечении индивидуального здоровья, физического самовоспитания и самосовершенствования. Особое значение отводится рассмотрению особенностям использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебной деятельности.

Актуализируются вопросы взаимосвязи между интенсивностью нагрузок по индивидуальным программам с учётом физической подготовленности занимающихся и многообразия средств и методов укрепления здоровья и физического самосовершенствования. На практических занятиях осваиваются комплексы упражнений аэробной и силовой направленности.

## **2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

### **Центр физического воспитания студентов**

Используемое оборудование: мячи гимнастические (фитболы, медицинболы), степ-платформы, коврики гимнастические, утяжелители со сменными грузами, гантели, скакалки резиновые, обручи гимнастические, палки гимнастические, ролик-каток гимнастический, диски металлические «Здоровье», скамейки гимнастические, секундомер электронный, видео и аудио оборудование.

## **РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению практическими навыками физической культуры.

Требования к структуре и оформлению работы.

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю, должна быть иметь следующую структуру:

Титульный лист (Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте [www.psysocwork.ru](http://www.psysocwork.ru) раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа»).

Работа должна быть представлена на листах формата А4 в печатном варианте с выполнением основных требований оформления документов. Обязателен титульный лист и прилагаемый список литературы.

Оформление самостоятельной работы:

1. Титульный лист.

2. Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- выравнивание по ширине;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см;
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

### **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

**Тема: Аэробика классическая и танцевальная.**

Задания к теме:

1. Составление/проведение комплекса физических упражнений на месте и в движении для формирования правильной осанки обучающихся.
2. Техника выполнения базовых шагов классической и танцевальной аэробики.
3. Методы соединения аэробных связок в серии, блоки.
4. Форматы уроков классической и танцевальной аэробики.

5. Составление/проведение комплекса в формате урока классической аэробики.
6. Составление/проведение комплекса в формате урока танцевальной аэробики.

**Тема: Степ-аэробика.**

Задания к теме:

1. Составление/проведение комплекса физических упражнений на месте и в движении, способствующего общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Техника выполнения базовых шагов степ-аэробики.
3. Методы соединения аэробных связок в серии, блоки на степ-платформе.
4. Форматы уроков степ-аэробики.
5. Составление/проведение комплекса в формате урока степ-аэробики.

**Тема: Фитбол-аэробика.**

Задания к теме:

1. Составление/проведение комплекса физических упражнений на развитие двигательной памяти и внимания занимающихся.
2. Позиции, используемые в фитбол-аэробике на релаксацию, напряжение мышц, растяжку связок и суставов, формирование рельефа, коррекцию фигуры занимающихся.
3. Составление/проведение силового комплекса физических упражнений с использованием фитбола.
4. Составление/проведение комплекса физических упражнений для развития гибкости с использованием фитбола.

**Тема: Функциональный тренинг.**

Задания к теме:

1. Составление/проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости с использованием скакалки.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений на развитие силы с использованием гимнастического ролик-катка.
3. Составление/проведение комплекса физических упражнений на развитие гибкости с использованием системы стретчинг.
4. Составление/проведение комплекса физических упражнений на развитие координационных способностей с использованием гимнастического обруча.
5. Основные принципы функциональной тренировки.
6. Составление/проведение комплекса физических упражнений для сжигания калорий с использованием металлического диска «Здоровье».

### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств**

### **4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения**

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт. Аэробика и фитнес» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание базовых понятий по дисциплине;
- знание специальной литературы по дисциплине;
- сформированность практических навыков в процессе изучения дисциплины.

Шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования включает следующие критерии:

- полное соответствие;
- частичное соответствие;
- несоответствие.

### Шкала оценивания для зачета

Результаты успешной сдачи зачета аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории учебной дисциплины, выполнил контрольные упражнения (тесты) по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания.

«Не зачтено» выставляется, в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, не выполнил контрольные упражнения (тесты) по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания.

#### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Аэробика классическая и танцевальная.	ОК-8
Тема 2. Степ-аэробика.	ОК-8
Тема 3. Фитбол-аэробика.	ОК-8
Тема 4. Функциональный тренинг.	ОК-8

#### 4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

По дисциплине «Физическая культура и спорт. Аэробика и фитнес» проводятся рубежный контроль успеваемости и промежуточная (итоговая) аттестация знаний.

**Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости)** – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме теста минимальной компетентности. Рубежный контроль успеваемости проводится либо в середине курса, либо на последних занятиях данного курса (по усмотрению преподавателя).

Тест считается пройденным, если имеются более 50% правильных ответов, при следующей оценке:

- от 50% до 70% - удовлетворительно;

- от 71% до 90% - хорошо;
- от 91% до 100% - отлично.

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

**Промежуточная аттестация** по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

#### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

##### **Примерные вопросы к зачету**

1. Влияние циклических видов спорта на развитие физических качеств занимающихся.
2. Круговая и интервальная тренировки для развитие выносливости.
3. Силовые способности (понятие, виды).
4. Скоростные способности (понятие, виды).
5. Координационные способности (понятие, виды).
6. Гибкость (понятие, виды).
7. Выносливость (понятие, виды).
8. Интенсивность физических нагрузок.
9. Базовые шаги классической и танцевальной аэробики.
10. Базовые шаги степ-аэробики.
11. Упражнения на силу и гибкость с использованием фитбол-аэробики.
12. Основные принципы аэробной тренировки.
13. Основные принципы функциональной тренировки.
14. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на развитие основных физических качеств студентов.
15. Влияние занятий функциональным тренингом на развитие основных физических качеств студентов.
16. Объективные и субъективные методы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.
17. Основные способы предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.



18. Сохранение водного баланса организма человека при аэробных тренировках.
19. Сохранение водного баланса организма человека при функциональных тренировках.
20. Составление и обоснование индивидуального комплекса аэробных физических упражнений (с указанием примерной дозировки).

**Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Тест 1. Выберите правильный ответ**

**Кто разработал систему оздоровительных упражнений для массового использования, которую он назвал аэробикой?**

- 1) Уильям Купер;
- 2) Кеннет Купер;
- 3) Джеймс Фенимор Купер.

**Тест 2. Выберите правильный ответ**

**Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?**

- 1) Физическая культура;
- 2) Бодрость;
- 3) Соответствие, пригодность.

**Пример типового практико-ориентированного задания**

**Типовое задание 1.** Разработать комплекс упражнений в формате урока классической аэробики.

**Типовое задание 2.** Разработать комплекс упражнений функциональной тренировки силовой направленности.

**Упражнения (тесты) и нормы по физической культуре для студентов (1 и 2 группы здоровья)**

### Юноши

№ п./п.	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Выполнение аэробной комбинации (знание последовательности соединения связок и шагов, количество ошибок)	1	2	3	4	5	6
2.	Выполнение комбинации на степ-платформе (знание последовательности)	1	2	3	4	5	6

№ п./п.	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	соединения связок и шагов, количество ошибок)						
3.	Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин)	120	110	100	90	80	70
4.	Прыжки через скакалку на двух ногах (мин)	3,0	2,30	2,0	1,30	1,0	0,30
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	44	32	28	24	20	10
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33	30	25	20
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3

Девушки

№ п/п	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Выполнение аэробной комбинации (знание последовательности соединения связок и шагов, количество ошибок)	0	1	2	3	4	5
2.	Выполнение комбинации на степ-платформе (знание последовательности соединения связок и шагов, количество ошибок)	0	1	2	3	4	5
3.	Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин)	130	120	110	100	90	80
4.	Прыжки через скакалку на двух ногах (мин)	3,0	2,30	2,0	1,30	1,0	0,30

№ п/п	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	8	6	4
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	43	35	32	30	25	20
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5

## РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

**Адаптация** (лат. adaptatio – приспособление) – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

**Антропометрические показатели** – степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические – длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и др.

**Врачебный контроль** – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**Гипоксия и гипероксия** (греч. hypo – приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium - кислород) и (греч. hyper – приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxugenium – кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

**Гомеостаз** (homostasis; греч. homois – подобный, сходный + stasis – стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных

приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

**Градация интенсивности физических нагрузок** – уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

**Двигательная активность** – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамика, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

**Двигательное умение** – степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**Двигательный навык** – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

**Здоровье** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ жизни** – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Максимальное потребление кислорода** – показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 минуту при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

**Мотивация выбора** – личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**Организм** – биологическая система любого живого существа. Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

**Педагогический контроль** – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Производственная физическая культура** – система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

**Рекреация** – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

**Самочувствие** – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**Социально-биологические основы физической культуры** – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

**Спорт** – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

**Физическая культура** – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

**Физическая подготовленность** – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

**Физические (двигательные) качества** – это определенные стороны двигательных способностей человека. К ним относятся: сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

**Функциональная подготовленность** – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

**Функциональная проба** – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

**Ценности физической культуры** – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

## Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

**РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины****6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4
<b>Основная литература</b>					
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, 2019. – 138 с. – (Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-07225-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438432">https://biblio-online.ru/bcode/438432</a>	+	+	+	-
2	Сапожникова О.В. Фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Сапожникова. – М.: Флинта, 2017. – 144 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=354597">https://ibooks.ru/reading.php?productid=354597</a>	-	+	+	+
3	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 352 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=344268">https://ibooks.ru/reading.php?productid=344268</a>	+	+	+	+
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 224 с. – (Бакалавр и магистр. Модуль). – ISBN 978-5-534-04492-8. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438651">https://biblio-online.ru/bcode/438651</a>	+	+	+	+
2	Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 531 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-01035-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/433223">https://biblio-online.ru/bcode/433223</a>	+	-	-	+

**6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины**

1. Сайт «Здоровая планета» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

2. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

3. Сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://спортивнаяаэробика.рф/>

**6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины**

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

EastView [Электронный ресурс]: informationservices. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0>. – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456)– Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова  
(подпись, расшифровка)