МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.01.05
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Силовой шейпинг

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
все направления подготовки
направленность (профиль)

Форма обучения: очная
Год набора: 2023
Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	2	3	4	5	6	**Итого**
Форма контроля / **Вид занятий**	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Лекции							
Лабораторные							
Практические	32	32	32	32	32	32	192
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР							
Промежуточная аттестация	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5
Контактная работа	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	193,5
Самостоятельная работа	3,75	3,75	31,75	31,75	31,75	31,75	134,5
Контроль							
Итого	36	36	64	64	64	64	328

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01ABF3B40047AF03884D442E4CAB04A8CC
Владелец: Хорошева Татьяна Анатольевна
Действителен: с 08.11.2022 до 08.11.2023

Рабочую программу составил(и):
Доцент кафедры «Физическое воспитание», доцент, канд.пед.наук Популо Г.М.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☒ Отсутствует

☐ Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) все направления подготовки

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2027 г.

СОГЛАСОВАНО

«___» _____20___г. _____ _____
(подпись) *(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «31» _08_ 2022 г.).

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Силовой шейпинг.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знать: - основы здорового образа жизни студента; - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - уровни физической подготовленности
		Уметь: - применять на практике знания о здоровом образе жизни; - выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни; -уметь определять уровень физической подготовленности
		Владеть: - навыками поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности; - навыками определения уровня физической подготовленности.

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
	УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: - виды физических нагрузок; - физические качества.
		Уметь: - определять влияние физической нагрузки на работоспособность организма; - планировать рабочее и свободное время для оптимальной работоспособности организма.
		Владеть: - навыками распределения физической нагрузки в свободное от работы время; - навыками составления комплекса упражнений для восстановления после рабочего дня, а также для разгрузки во время рабочего дня.
	УК-7.4. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: - морфофункциональные показатели организма человека; - нормы изменения физиологических показателей при занятиях физической культурой.
		Уметь: - измерять показатели вегетативных систем организма; - подбирать физическую нагрузку, ориентируясь на морфофункциональное состояние организма занимающегося.
		Владеть: - навыками измерения физиологических показателей; - навыками подбора физических упражнений в зависимости от морфофункционального состояния организма.

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Общая физическая подготовка	Пр	Организационно-методическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях шейпингом; профилактика травм; одежда и обувь; внешние признаки переутомления, контроль ЧСС.	1	2	5	—	Сформированная ведомость по технике безопасности
	Пр	Легкая атлетика. ОРУ. Кроссовая подготовка. Специально-беговые упражнения. ОФП и СФП.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на развитие скоростных качеств: 100 м	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива на развитие выносливости: 2000 м	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Пр	Методико-практическое занятие. Самоконтроль на занятиях. Способы измерения пульса. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Музыкальная разминка с использованием базовых шагов по аэробике. Партерная гимнастика. Разучивание упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса, спины. Релаксация.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Ознакомление с техникой упражнений на силу мышц верхнего плечевого пояса и ног из положения стоя. Упражнения на развитие	1	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		гибкости.					
	Пр	Аэробная разминка. Ознакомление с техникой упражнений на силу мышц спины, ягодиц из положения стоя. Упражнения на развитие гибкости.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Ознакомление с техникой упражнений на косые мышцы живота, мышцы верхнего плечевого пояса в партере. Дыхательная гимнастика.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Совершенствование комплекса из базовых шагов. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы мышц спины, бедра, ягодиц. Стретчинг.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на гибкость.	1	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Аэробная разминка. Совершенствование комплекса из базовых шагов. Партерная гимнастика на все группы мышц методом круговой тренировки.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Совершенствование комплекса из базовых шагов. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости, релаксация.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминки. Совершенствование комплекса из базовых шагов. Упражнения	1	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		на развитие силы мышц спины, бедер, ягодиц. Упражнения на развитие гибкости.					
	Пр	Аэробная разминка. Совершенствование комплекса из базовых и модифицированных шагов. Изолированная работа с гантелями при выполнении упражнений на развитие силы мышц рук, спины. Сдача зачетных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на силу.	1	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Ср	Подготовка к зачету	1	3,75		—	Вопросы к зачету
	ПА		— Сда	ча зачета	1	—	—
Модуль 2 Общая физическая подготовка	Пр	методическое занятие. Ознакомление с требованиями на 2–ой семестр. Правила поведения и техника безопасности на занятиях во 2-ом семестре.	0,25 — Орг 2	анизационно- 2	5	—	Сформированная ведомость по технике безопасности
	Пр	Аэробная разминка. Основы техники и	2 — мет	2 дики изуч	5 ения базов	ых шагов:	Комплекс упражнений

«Марш», «Приставной шаг» (Step-touch), «Открытый шаг» (Open step). Упражнения

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		на развитие гибкости. Комплекс упражнений на фитболах.					
	Пр	Аэробное разминка. Изучение новых шагов («Knee up», «Lift»). Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Стретчинг.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Изучение шагов: «Grape vine», «V-step», «Step line». Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Контроль дыхания при выполнении силовых упражнений.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Изучение аэробных прыжков «Jack» , «Lip» , «Jump». Упражнения на развитие силы мышц бедра, голени, ягодиц. Стретчинг	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Изучение базовых шагов: «Cross step» , «Mambo» , «Lunge», «Cha-cha-cha». Контроль пульса. Круговая тренировка на все группы мышц.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Совершенствование базовых шагов. Составление комбинации из ранее изученных шагов. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Аэробная разминка. Совершенствование аэробной комбинации из базовых шагов с работой рук. Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Изучение положения рук в работе с базовыми шагами в аэробике. Партерная гимнастика: упражнения на все группы мышц по круговому методу.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Совершенствование аэробной комбинации из базовых шагов с работой рук. Упражнения на развитие силы мышц бедра, голени, ягодиц.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на гибкость.	2	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Упражнения на все группы мышц с использованием скакалок и упражнений на гимнастических ковриках интервальным методом.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Легкая атлетика. ОРУ. Кроссовая подготовка. Спецбеговые упражнения.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на развитие быстроты.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива на развитие	1	2	10	—	Норматив «Бег

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		выносливости. Легкая атлетика. ОРУ. Развитие выносливости. Спецбеговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств.					2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету	2	3,75		—	Вопросы к зачету
	ПА		— Сда	ча зачета	2	—	—
Модуль 3 Общая физическая подготовка	Пр	методическое занятие. Ознакомление с требованиями на 3–ий семестр. Правила поведения и техника	0,25 — Ор 3	ганизационно- 2	5	—	Сформированная ведомость по технике безопасности
	Пр	безопасности на занятиях в 3-м семестре. Легкая атлетика. ОРУ. Развитие	3	2	5	—	Комплекс
	Пр	выносливости. Спец.беговые упражнения. ОФП и СФП. Легкая атлетика. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Упражнения на развитие	3	2	5	—	упражнений Комплекс упражнений
		скоростных качеств. Тест на развитие выносливости: 2000 м					
	Пр	Сдача норматива на развитие быстроты.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива на развитие выносливости	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Пр	Методико-практическое занятие. Самоконтроль на занятиях. Способы	3	2	5	—	Комплекс упражнений
		измерения пульса. Комплекс упражнений на развитие гибкости.					
	Пр	Практика проведения аэробной разминки.	3	2	5	—	Комплекс

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Анализ. Упражнения на развитие силы мышц спины, бедра, ягодиц. Стретчинг.					упражнений
	Пр	Аэробная разминка с использованием аэробных шагов. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины. Релаксация.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на гибкость.	3	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Аэробная разминка. Совершенствование аэробной комбинации из базовых шагов с работой рук. Изолированная работа с гантелями на верхний плечевой пояс.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Совершенствование аэробной комбинации из базовых шагов с работой рук. Упражнения на все группы мышц на степ платформах и фитболах.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Анализ. Упражнения на развитие силы мышц спины, бедра, ягодиц. Дыхательная гимнастика.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на силу.	3	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Развитие силы мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости, релаксация.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Анализ. Упражнения на развитие силы мышц спины, бедра, ягодиц. Стретчинг.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Совершенствование комплекса из модифицированных шагов. Изолированная работа с гантелями при выполнении упражнений на развитие силы мышц рук, спины.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	3	3,75		—	Вопросы к зачету
	ПА		— Сда	ча зачета	3	—	—
Модуль 4 Общая физическая подготовка	Пр	методическое занятие. Ознакомление с требованиями на 4–ый семестр. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в 4-ом семестре.	0,25 — Ор 4	ганизационно- 2	5	—	Сформированная ведомость по технике безопасности
	Пр	Аэробная разминка. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса с использованием степ-платформы. Стретчинг.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Упражнения на развитие всех групп мышц с использованием фитбола. Стретчинг.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на гибкость.	4	2	10	—	Норматив «Наклон

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							вперед из положения стоя»
	Пр	Аэробная разминка. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса работа с бодибарами. Стретчинг.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Совершенствование ранее изученных шагов. Упражнения на развитие силы мышц внутренней и внешней стороны бедра, ягодиц. Стретчинг.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Круговая тренировка с использованием платформ для степа, гантелей, скакалок, фитболов гимнастических скамеек и ковриков. Стретчинг.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на силу.	4	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Аэробная разминка. Упражнения на развитие силы мышц спины, ягодиц и передней поверхности бедра. Упражнения на развитие гибкости.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Упражнения на развитие силы мышц внутренней и внешней поверхности бедра, ягодиц. Стретчинг.	4	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Аэробная разминка. Составление и проведение комплекса из изученных шагов. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с гантелями. Стретчинг.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и спины на фитболах.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Легкая атлетика. ОРУ. Кроссовая подготовка. Спецбеговые упражнения.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Лёгкая атлетика. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных качеств. Спецбеговые упражнения	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на развитие скоростных качеств.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива на развитие выносливости.	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету	4	3,75		—	Вопросы к зачету
	ПА		—	Сда ча зачета	4	—	—
Модуль 5 Общая физическая подготовка	Пр	методическое занятие. Ознакомление с требованиями на 5–ый семестр. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в 5-ом семестре.	0,25 — 5	Организационно- 2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Легкая атлетика. ОРУ. Кроссовая подготовка. Спец.беговые упражнения.	5	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		ОФП и СФП.					
	Пр	Легкая атлетика. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на развитие скоростных качеств.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива на развитие выносливости.	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Пр	Аэробная разминка с использованием аэробных шагов. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног. Релаксация.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с использование гантелей. Развитие гибкости.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Анализ. Партерная гимнастика. Круговая тренировка на все группы мышц. Дыхательная гимнастика.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на гибкость.	5	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Партерная гимнастика. Изолированная работа с гантелями на верхний плечевой	5	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		пояс. Стретчинг.					
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости, релаксация.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Совершенствование комплекса из базовых и модифицированных шагов. Развитие силы мышц бедра, голени, ягодиц. Стретчинг.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Совершенствование комплекса из базовых и модифицированных шагов. Изолированная работа с гантелями при выполнении упражнений на развитие силы мышц рук, спины.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Совершенствование комплекса из базовых и модифицированных шагов. Упражнения на развитие всех групп мышц с использование гимнастического мяча (fit ball)	5	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Практика проведения аэробной разминки студентами. Контроль пульса на занятиях аэробикой. Совершенствование индивидуально разработанных комплексов.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	5	3,75		—	Вопросы к зачету
	ПА		— Сда	ча зачета	5	—	—
Модуль 6 Общая физическая подготовка	Пр	методическое занятие. Ознакомление с требованиями на 6–ой семестр. Правила поведения и техника	0,25 — Ор 6	ганизационно- 2	5	—	Сформированная ведомость по технике безопасности.
	Пр	безопасности на занятиях в 6-ом семестре. Изучение базовых шагов степ-аэробики под музыку: «Basic step», «Tap up», «Tap down». Упражнения на развитие мышц брюшного	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	пресса с использованием степ-платформы. Стретчинг. Изучение базовых шагов степ-аэробики под музыку: «Knee up», «Lift side», «Kick ball», «захлест». Развитие мышц спины, ягодиц и	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	бедер с использованием степ-платформы. Дыхательная гимнастика. Изучение базовых шагов степ-аэробики: «V-step», «Strabble up», «Strabble down». Совершенствование ранее изученных шагов. Развитие силы мышц верхнего	6	2	5	—	Комплекс упражнений
		плечевого пояса (работа с гантелями и степ-платформой). Стретчинг.					
	Пр	Методико-практическое занятие.	6	2	5	—	Комплекс

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Самоконтроль на занятиях. Способы измерение пульса. Комплекс упражнений на развитие гибкости из разных исходных положений .					упражнений
	Пр	Аэробная разминка с использованием аэробных шагов. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног. Релаксация.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Составление комплекса из базовых шагов. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с использование гантелей. Развитие гибкости.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Анализ. Партерная гимнастика на все группы мышц по круговому методу. Дыхательная гимнастика.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на гибкость	6	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Практика проведения комплексов упражнений на развитие силы мышц рук и ног.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Практика проведения аэробной разминки. Практика проведения комплексов упражнений на развитие силы мышц спины, ягодиц и брюшного пресса.	6	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Легкая атлетика. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива на силу.	6	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Легкая атлетика. ОРУ. Кроссовая подготовка. Спецбеговые упражнения.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету		6	3,75	—	Вопросы к зачету
	— П	Сдача зачета		6	0,25	—	—
					—		
			Итого:	**328**			

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы;
- выучить базовые шаги аэробики;
- разучить упражнения в партере;
- уметь составлять связки из базовых шагов.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив. Вопросы к зачету.
2	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив. Вопросы к зачету.
3	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив. Вопросы к зачету.
4	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив. Вопросы к зачету.
5	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив. Вопросы к зачету.
6	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив.. Вопросы к зачету.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Комплекс упражнений

(наименование оценочного средства)

1. Практика проведения аэробной разминки.
2. Практика проведения комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой.
4. Прыжки на скакалках.
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену.

Краткое описание и регламент выполнения

Требования к выполнению задания 1,2:

1. Правильность составления аэробной разминки и комплекса силовых упражнений по силовому шейпингу по следующим критериям:
   - практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
   -методическая грамотность составления комплекса упражнений (выполнение упражнений по анатомическому признаку классификации, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп).

Требования к выполнению задания 3, 4:

1. Умение технически правильно выполнить упражнение.
2. Количество раз в течение указанного времени:

- поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, оценка за 1 минуту (50 раз-5, 45 раз-4, 35 раз-3, 25 раз-2, 15 раз-1, менее 15 раз-0);

- прыжки на скакалке, оценка за 2 минуты (250 раз-5, 200 раз-4, 180 раз-3, 150 раз-2, 120 раз-1, менее 120 раз-0).

Требования к выполнению задания 5:

1. Умение технически правильно выполнить упражнение.
2. Количество раз на каждой ноге:

- приседание на одной ноге с опорой о стену, оценка за количество раз (12 раз-5, 10 раз-4, 8 раз-3, 6 раз-2, 4 раза-1, менее 4 раз-0)

Критерии оценки:

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает.

7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+».

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 12 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперёд, другую назад. Вперед выводится рука,

противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

Критерии оценки:

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Краткое описание и регламент выполнения

«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

Критерии оценки:

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Критерии оценки:

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз. 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Средства физической культуры.
2	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3	Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
4	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
5	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6	Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
8	Общее представление о строении тела человека.
9	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10	Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
11	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
13	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
15	Формы и содержание самостоятельных занятий.
16	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
17	Возрастные особенности содержания занятий
18	Общая и моторная плотность занятия.
19	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
21	Гипокинезия и гиподинамия.
22	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
23	Личная гигиена и закаливание.
24	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
25	Организация режима питания.
26	Организация сна.
27	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
28	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
29	Профилактика вредных привычек.
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Сила как физическое качество. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей.
33	Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости.
34	Выносливость как физическое качество. Развитие и воспитание выносливости.
35	Быстрота как физическое качество. Развитие и воспитание скоростных способностей.

36	Виды фитнеса. Силовой шейпинг
37	Базовые шаги аэробики, связки
38	Занятия на фитболах
39	Физические качества, формируемые на занятиях фитнесом и шейпингом
40	Самоконтроль на занятиях ФК

№ п/п	Вопросы к зачету
36	Ловкость как физическое качество. Развитие и воспитание координационных способностей.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1, 2, 3, 4, 5, 6	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	55-100 баллов
		«не зачтено»	54 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	М. В. Кошелева	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (силовой шейпинг) : практикум : учебное пособие / М. В. Кошелева, Н. И. Пономарева. — Тольятти : ТГУ, 2022. — 81 с. — ISBN 978-5-8259-1063-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/243254 (дата обращения: 02.11.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	2022	ЭБС «Лань»
2	Е. Н. Чернышова,	Оздоровительный фитнес : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышова, Е. Н. Карасева. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. — 140 с. — ISBN 978-5-00151-355-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/393401 (дата обращения: 02.11.2026).	Учебно-методическое пособие	2023	ЭБС «Лань»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Е.Н.Чернышова	Силовые фитнес – технологии : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, А. Е. Эрастов, Е. Н. Карасева [и др.]. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2022. — 173 с. — ISBN 978-5-8047-0113-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/302531 (дата обращения: 02.11.2026).	Учебно-методическое пособие	2022	ЭБС «Лань»
2	Кукоба Т. Б.	Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/94691.html (дата обращения: 28.01.2022)	Учебное пособие	2020	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

– https://e.lanbook.com/
– https://dspace.tltsu.ru/
– http://www.studentlibrary.ru/
– https://new.znanium.com/
– http://www.iprbookshop.ru/

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard:[1] Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management[2]	лицензионный договор № 234/10/21-К от 19.10.2021, срок действия – до 01.03.2022[3]

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Ф-104 Зал аэробики и шейпинга	Тренажер для икроножных мышц , стойка для нижнего пресса,тренажер на сгибание и разгибание ног., шведские стенки., турники навесные., тренажер тяга в наклоне, тренажер-тяга верхнего блока к груди., тренажер "Скотта", тяжелоатлетический помост, скамья "Скотта", тренажер ГАКК для приседаний, тяжелоатлетический держатель дисков, стеллаж для гантелецй-1шт., тренажер для горизонтттяги, скамья жим лежа, скамья для пресса к шведской стенке, стойки для грифов, велотренажер, скамьи гимнастические

[1] Указывается (указываются) реквизиты договора (договоров) на версию (версии), установленные в аудиториях, в которых реализуется данная дисциплина (пп. «Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса» РПД).
[2] Указывается, если дисциплина реализуется в режиме ВКС на платформе Mirapolis Virtual Room.
[3] Указываются актуальные реквизиты.

2	Г-401 Помещение для самостоятельной работы студентов	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет
3	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (С-916а)	Столы, стулья, компьютеры