Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Филиппов Валерий Леонидович
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.11.2026 13:57:21
Уникальный программный ключ:
6f08c9f177a45145ce6802379c37a031be0a90db

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АЭРОБИКА

Уровень высшего образования – специалитет
Специальность – 52.05.01 Актерское искусство
Специализация – Артист драматического театра и кино
Форма обучения – очная, заочная
Год набора – 2023 год.

ЛУГАНСК 2023

Рабочая программа составлена на основании учебного плана с учетом требований ОПОП и ФГОС ВО по специальности 52.05.01 Актерское искусство, специализации Артист драматического театра и кино, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г. № 1128

Программу разработала Я. Ю. Пшечук-Воронина, к.п.н., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин.

Рассмотрено на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин Академии Матусовского

Протокол № 7 от 15. 03. 2023 г.

Зав. кафедрой _____ О. Г. Лукьянченко

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Аэробика» входит в часть, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) Блока 1 бакалавриата и адресована студентам 1-3 курса специалитета специальность 52.05.01 Актерское искусство, специализации Артист драматического театра и кино

Дисциплина реализуется кафедрой социально-гуманитарных дисциплин. Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия и самостоятельная работа студентов.

Программой дисциплины предусмотрены текущий контроль успеваемости, сдача контрольных нормативов, аттестация. Итоговый контроль – в форме зачета.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения элективной дисциплины «Функциональный тренинг» является формирование у студентов знаний о физической подготовке и способности направленного использования средств физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

Задачи дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально важных и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

На основании ФГОС ВО в учебном плане предусмотрено выделение обязательных учебных часов не менее 328. На элективную дисциплину «Функциональный тренинг» в объеме 328 часов (176 практических занятий и 152 самостоятельных). Академические часы по элективной дисциплине являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Распределение академических часов происходит со 2 по 6 семестр включительно. Содержание элективной дисциплины направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-

спортивной деятельности. В программе учтены междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенции в соответствии с ФГОС ВО специалитета специальность 52.05.01 Актерское искусство, специализации Артист драматического театра и кино

Универсальные компетенции

№ компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Имеет навыки разнообразных форм физкультурной деятельности для активного отдыха, профилактики переутомления и профессиональных заболеваний, организации индивидуальной образовательной траектории	**Знать:** теоретический материал, который получен в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в области анатомии, физиологии, психологии, экологии; основы сотрудничества с преподавателями и сверстниками; приемы составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, основные способы самоконтроля индивидуальных функциональных показателей, эстетических показателей фигуры, физической подготовленности; основы здорового образа жизни; основы профессионально-прикладной физической подготовки; методику проведения учебно-тренировочного занятия.

			Уметь: оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; быть готовым к саморазвитию; формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; проявлять активность к неприятию вредных привычек; самостоятельно использовать физическую культуру в трудовых и жизненных ситуациях строить индивидуальную образовательную траекторию; - быть готовым к служению Отечеству и его защите, иметь чувство патриотизма, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной. Владеть: - разнообразными видами физкультурной деятельности для организации активного отдыха и досуга; - современными технологиями укрепления здоровья, профилактики заболеваний,; - навыкам и физических упражнений разной функциональной направленности с

			целью профилактики переутомления.

.

5. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс	Название	Количество часов		
		всего	**п/р**	**с/р**
1курс	Тема 1. Обучение технике обязательных элементов аэробики в системе нон-стоп.	8	8	–
	Тема 2. Обучение согласованным движениям рук и ног.	21	8	13
	Тема 3. Выбор музыкального сопровождения.	8	8	–
	Тема 4. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги.	21	8	13
	Тема 5. Метод «калифорнийский стиль».	8	8	–
	Всего	66	40	26
2 курс	Тема 6. Травмобезопасность на занятиях по аэробике.	8	8	–
	Тема 7. Обучение согласованным движениям, переката стопы с пятки на носок.	18	8	10
	Тема 8. Этапы составления комбинаций.	18	8	10
	Тема 9. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в последнем упражнении, в середине комбинации.	18	8	10
	Тема 10. Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе.	18	8	10
	Тема 11. Основные движения (шаги): мамбо, шоссе, чек, сальса, картаджака, вольта, бота-фога.	18	8	10
	Тема 12. Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика.	21	10	11
	Тема 13. Основные позиции ног в джазовом танце: закрытые, свободные позиции.	12	12	–
	Всего	131	70	61
3 курс	Тема 14. Совершенствование техники обязательных элементов в системе нон-стоп.	23	10	13
	Тема 15. Упражнения с отягощениями.	10	10	–
	Тема 16. Особенности построения урока по аэробике с элементами хип- хопа. Правила безопасности на занятиях по танцевальной аэробике.	23	10	13
	Тема 17. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца.	23	10	13
	Тема 18. Партерная хореография. Содержание темы. Система нон-стоп. Особенности построения урока партерной хореографии.	27	14	13
	Тема 19. Вариации силовой нагрузки с использованием степа.	23	10	13
	Тема 20. Контрольная сдача нормативов ГТО.	2	2	–
	Всего	131	66	65
	Итого:	**328**	**176**	**152**

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-тренировочные занятия элективной дисциплины проводятся для студентов основной и подготовительной медицинских групп, базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психических качеств. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения профессионально-прикладной направленности.

1 курс

Тема 1. Обучение технике обязательных элементов аэробики в системе нон-стоп.

Содержание темы. Обязательные элементы. Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов при проведении упражнений поточным методом.

Тема 2. Обучение согласованным движениям рук и ног.

Содержание темы. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключение перегибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), переката стопы с пятки на носок. Составление комплексов упражнений.

Тема 3. Выбор музыкального сопровождения.

Содержание темы. Метод обучения от медленного к быстрому. Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Совершенствование комплексов упражнений.

Тема 4. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги.

Содержание темы. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации. Совершенствование комплексов упражнений. Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 5. Метод «калифорнийский стиль».

Содержание темы. Система нон-стоп. Метод квадрата. Метод «калифорнийский стиль». Совершенствование комплексов упражнений. Сдача нормативов.

2 курс

Тема 6. Травмобезопасность на занятиях по аэробике.

Содержание темы. Использование дидактических принципов обучения, расчлененный и целостный методы обучения. Техника безопасности и обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп. Составление комплексов упражнений.

Тема 7. Обучение согласованным движениям, переката стопы с пятки на носок.

Содержание темы. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключение перегибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), переката стопы с пятки на носок. Обучение технике обязательных элементов. Составление комплексов упражнений.

Тема 8. Этапы составления комбинаций.

Содержание темы. Метод обучения от медленного к быстрому. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Совершенствование комплексов упражнений.

Тема 9. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в последнем упражнении, в середине комбинации.

Содержание темы. Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации. Совершенствование комплексов упражнений.

Тема 10. Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе.

Содержание темы. Система нон-стоп. Метод квадрата. Метод «калифорнийский стиль». Вариации силовой нагрузки с использованием степа. Совершенствование комплексов упражнений.

Тема 11. Основные движения (шаги): мамбо, шоссе, чек, сальса, картаджака, вольта, бота-фога.

Содержание темы. Основные виды латиноамериканских танцев: мамбо, самба, ча-ча-ча, меренга, босанова. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами латиноамериканских танцев в рамках урока аэробики.

Тема 12. Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика.

Содержание темы. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключение перегибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), переката стопы с пятки на носок. Классификация упражнений джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики.

Тема 13. Основные позиции ног в джазовом танце: закрытые, свободные позиции.

Содержание темы. Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Первая параллельная, вторая параллельная, четвертая параллельная, первая выворотная, вторая выворотная позиции. Позиции рук. Основные положения тела. Положения на коленях. Простейшие танцевальные соединения на 32-64 счета на основе джазовых танцев. Сдача нормативов.

3 курс

Тема 14. Совершенствование техники обязательных элементов в системе нон-стоп.

Содержание темы. Совершенствование техники обязательных элементов при проведении упражнений поточным методом. Совершенствование комплексов упражнений. Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Травмобезопасность на занятиях по аэробике.

Тема 15. Упражнения с отягощениями.

Содержание темы. Совершенствование согласованных движений рук и ног, переката стопы с пятки на носок. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой.

Тема 16. Особенности построения урока по аэробике с элементами хип- хопа. Правила безопасности на занятиях по танцевальной аэробике.

Содержание темы. Музыкальный размер хип-хопа, основные движения: шаги, скачки, подскоки. Упражнения краб, дорожка с опорой на одну руку, с поочередной опорой руками, дорожка - часы, казачок, мельница, упор на руках. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Совершенствование комплексов упражнений.

Тема 17. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца.

Содержание темы. Совершенствование комплексов упражнений: деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жэтэ, батман сутеню и др. Основные ошибки и методы их исправления.

Тема 18. Партерная хореография.

Содержание темы. Система нон-стоп. Особенности построения урока партерной хореографии.

Тема 19. Вариации силовой нагрузки с использованием степа.

Содержание темы. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Совершенствование комплекса кардио-упражнений.

Тема 20. Контрольная сдача нормативов ГТО.

Содержание темы. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость Сдача нормативов.

6.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обучающиеся, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий по функциональному тренингу, пишут статью, защищают реферат по выбранной ими теме, связанной с особенностями своего здоровья.

Примерные темы:

1. Физические упражнения и возможные нагрузки при миопии.
2. Физические упражнения и возможные нагрузки при легочных заболеваниях.
3. Физические упражнения и возможные нагрузки при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. Физические упражнения и возможные нагрузки при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
5. Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой.
6. Семейное физическое воспитание.
7. Физическая культура беременной женщины;
8. Физическое воспитание детей раннего возраста;
9. Физическое воспитание детей от 1 до 3 лет;
10. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
11. История развития физической культуры как дисциплины.
12. История развития олимпийского движения.

13. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
14. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
15. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
16. Процесс организации здорового образа жизни.
17. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
18. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
19. Основные системы оздоровительной физической культуры.
20. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
21. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
22. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
23. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
24. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
25. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
26. Основные виды спортивных игр.
27. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
28. Развитие выносливости во время занятий спортом.
29. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
30. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
31. Олимпийские чемпионы Луганщины.
32. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
33. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
34. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в вузах.
35. Методика занятий оздоровительным бегом.

Кроме того, такие обучающие могут получить зачет за счет участия в соревнованиях по шахматам, участия в судействе соревнований по видам спорта.

7. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных практических и творческих заданий.

СР включает следующие виды работ:

- поиск и обзор литературы и электронных источников информации по заданным проблемам курса;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку посредством написания реферативного сообщения;
- подготовка к контрольным тестированиям;
- подготовка к зачету.

Для оценки освоения практического раздела используются контрольные тестирования по элективной дисциплине, тесты по нормативам ГТО. При оценке также учитывается посещаемость занятий и результат аттестации.

7.1. ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 1 КУРС 2 СЕМЕСТР

Тема 2. Теоретическая часть. Физическая культура для освоения общекультурных компетенций (13 часов).

1. Физическая культура и спорт для жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Ценности физической культуры.

4. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» и его компоненты.
5. Основные факторы, влияющие на здоровье человека.

Термины: физическая культура, физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни.

Выполнить:
1. Реферативные сообщения «Вредные привычки».

Литература: [2; 17; 19; 20].

Тема 4. Теоретическая часть. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (13 часов).
1. Правила и принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Основные формы самостоятельных занятий физической культурой.

Термины: физические упражнения, оздоровительный бег, утренняя гимнастика.

Выполнить:
2. Составить комплекс гимнастики в течение дня, гимнастики для глаз.

Литература: [18; 19; 20].

2 КУРС 3 СЕМЕСТР

Тема 7. Теоретическая часть. Профилактика травматизма во время занятий функциональным тренингом (10 часов).
1. Инструкция по технике безопасности для студентов при занятиях на открытых спортивных площадках.
2. Вводный инструктаж по мерам безопасности для студентов при занятиях в спортивном зале функциональным тренингом, силовой гимнастикой.
3. Инструкция по мерам безопасности для студентов при проведении туристических походов.

Термины: техника безопасности, туристический поход.

Выполнить:
1. Составить комплекс индивидуальной утренней гимнастики.

Литература: [2; 7; 8; 9; 10].

Тема 8. Теоретическая часть. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (10 часов).
1. Показатели физического развития (индекс Кветеля, индекс Брокка, ППФР).
2. Показатели эстетического развития.
3. Показатели оценки состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем организма.

Термины: индекс Кветеля, индекс Брокка, показатель прапорциональности физического развития.

Выполнить:

1. Оценить состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем организма.
2. Измерить эстетические показатели.

Литература: [2; 8; 10].

Тема 9. Теоретическая часть. Массаж и самомассаж (10 часов).
1. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма и повышения работоспособности.
2. Виды массажа и самомассажа, показания и противопоказания.
3. Основные приемы самомассажа.
4. Активные точки на ладонях и стопе.

Термины: массаж, самомассаж.

Выполнить:
1. Составить комплекс упражнений для профилактики шейного остеохондроза.

Литература: [3; 4; 7].

Тема 10. Теоретическая часть. Дыхательная гимнастика как средство сохранения психического здоровья и повышения функций дыхательной системы (10 часов).
1. Влияние дыхательной гимнастики на организм студентов творческого вуза.
2. Виды дыхательной гимнастики и их различия.

Термины: дыхательная гимнастика,

Выполнить:
1. Изучить приложение 3.
2. Составить расслабляющий комплекс дыхательной гимнастики.

Литература: [12; 16; 21].

2 КУРС 4 СЕМЕСТР

Тема 11. Теоретическая часть. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (10 часов).
1. Профессиограмма, профессиональные заболевания: виды, причины возникновения.
2. Профилактика профессиональных заболеваний.

Термины: профессиограмма, профессионально важные качества, профессиональные заболевания.

Выполнить:
1. Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
Литература: [6].

Тема 12. Теоретическая часть. История олимпийского движения и современное олимпийское движение (11 часов).
1. История зарождения Олимпийских игр в древности.
2. Возрождение современных Олимпийских игр.
3. Современное олимпийское движение.

Термины: олимпийские виды спорта

Выполнить:
1.Реферат «Национальные виды спорта Российской Федерации».

Литература: [17; 19; 20; 21].

3 КУРС 5 СЕМЕСТР

Тема 14. Теоретическая часть. Методика закаливания (13 часов).

1. Оздоровительные факторы природы.
2. Обоснование физиологических механизмов закаливания.
3. Закаливание на занятиях оздоровительным шагом, бегом.

Термины: закаливание, оздоровительный бег.

Выполнить:
1. Составить рацион рационального питания на сутки.

Литература: [17; 19; 20; 21].

Тема 16. Теоретическая часть. Профессионально-прикладная физическая подготовка (13 часов).

1. Профессионально важные качества.
2. Профессионально прикладные упражнения.
3. Средства повышения работоспособности.

Термины: профессионально важные качества.

Выполнить:
1.Составить комплекс профессионально-прикладных упражнений.

Литература: [6; 7; 17; 18; 19].

Тема 17. Теоретическая часть. Основные формы и методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений (13 часов).

1. Коррекция фигуры с помощью шейпинга.
2. Коррекция фигуры с помощью силовой гимнастики.
3. Коррекция фигуры с помощью рационального питания.
4. Дневник самоконтроля.

Термины: шейпинг, силовая гимнастика, стретчинг, скиппинг, рациональное питание, дневник самоконтроля.

Выполнить:
1. Составить план тренировок по коррекции фигуры.

Литература: [2; 3; 8; 9].

3 КУРС 6 СЕМЕСТР

Тема 18. Теоретическая часть. Современное олимпийское движение и олимпийские чемпионы Луганщины (13 часов).

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Символы олимпийского движения.
3. Состояние олимпийского спорта сегодня.

Термины: герб, флаг, олимпийские кольца.

Выполнить:
1. Сделать презентацию и доклад «Олимпийский чемпион Луганщины».

Литература: [2; 17; 18; 19; 20].

Тема 19. Теоретическая часть. Средства восстановления работоспособности (13 часов).
1. Различные методики дыхательной гимнастики.
2. Аутотренинг и психомоторная тренировка.
3. Виды психомоторной тренировки.

Термины: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, звуковая дыхательная гимнастика, аутотренинг.

Выполнить:
1. Составить комплекс дыхательной гимнастики.

Литература: [2; 17; 18; 19; 20].

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

1. Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса.

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45 градусов относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

2. Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

3. Тест для определения способности к согласованности движений.

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

	Угол 45 градусов, сек.	Наклон, см.	Координация, количество раз	Оценка
1 курс	60	30	4	3
	80	40	5	4
	120	50	6	5
2 курс	60	35	5	3
	100	45	6	4
	150	55	7	5
3 курс	80	40	6	3
	120	50	7	4
	180	60	8	5

8.1 НОРМАТИВЫ ГТО (ЗАЧЕТ)

№	Наименование	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
1		3	4	5	3	4	5
	Бег на 30м (сек)	4.8	4.6	4.3	5.9	5.7	5.1
	Бег на 60м (сек)	9.0	8.6	7.9	10.9	10.5	9.6
	Бег на 100м (сек)	14.1	14.1	13.1	17.8	17.4	16.4
2	Бег на 2000м (сек)	-	-	-	13.10	12.30	10.50
	Бег на 3000м (сек)	14.30	13.40	12.0	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)	10 - 	12 - 	15 (23) -	- 10 	- 12 	- 18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	28	32	44 (50)	10	12	18
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	+6	+8	+13	+8	+10	+16
5	Челночный бег 3х10 (сек)	8.0	7.7	7.1	9.0	8.8	8.2
6	Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	210	225	240	170	180	195
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	32	35	43

9. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения для достижения планируемых результатов освоения дисциплины используются следующие методы образовательных технологий:

- методы IT – использование Internet-ресурсов для расширения информационного поля и получения профессиональной информации;

- междисциплинарное обучение

– обучение с использованием знаний из различных областей (дисциплин), реализуемых в контексте конкретной задачи;

- проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний для решения конкретной поставленной задачи;

- обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студента посредством ассоциации их собственного опыта с предметом изучения.

Для изучения дисциплины предусмотрены следующие формы организации учебного процесса: практические занятия и самостоятельная работа студентов.

10. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Шкала оценивания	Критерий оценивания
Двигательные тесты	
Зачтено	Выполнено 5-7 нормативов ГТО
Не зачтено	Выполнено 4 и менее норматива ГТО
Реферат	
Зачтено по	Студент в полном объёме владеет программным материалом. Ответы на вопросы излагаются логично, уверенно, системно и последовательно, не требуют дополнительных пояснений. Сделаны обоснованные выводы. Ответ развернутый, уверенный, студент возможно допускает отдельные погрешности и неточности при ответе.
Не зачтено	Студент допускает принципиальные ошибки в трактовке понятий, проявляет низкую культуру знаний. Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний. Студент не понимает сущности процессов и явлений, обнаруживаются значительные пробелы в знаниях, допускаются принципиальные ошибки в ответе. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.

11. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, УЧЕБНАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Бирюков А. А. Учись делать массаж / А. А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 1988. – 51 с. : ил

2. Бишаева А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.

3. Вейдер Д. Система строительства тела / Джо Вейдер – М.: Физкультура и спорт, 1992 – 112с.

4. Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 116 с.

5. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / под общ. ред. В. М. Миронова. – Москва : Инфра-М, 2021. – 335 с. – Высшее образование. Бакалавриат. – 978-5 -16-006955-5. Академия

6. Горбунова М. В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кирилюк. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 438 с.
7. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.
8. Избыточный вес тела. Причины возникновение. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина и т. д. – Воронеж : [б. и.], 2005. – 29 с.
9. Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. – 124 с.
10. Кузнецов Ю. Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю. Ф. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Амрита-Русь, 2006. — 384 с. : ил.
11. Маскаева Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб.пособие. — М. : РУТ (МИИТ), 2020. — 60 с.
12. Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС Ставроп. гос. аграр. ун-та, 2014. – 77 с.
13. Лексикон нонклассики. Художественно-эстетическая культура XX века / под ред. В. В. Бычкова. – М. : РОС-СПЭН, 2003. – 607 с.
14. Петров С. В.Первая помощь в экстремальных ситуациях: практ. пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов – М : Изд-во Н Ц ЭНАС, 2005 – 96 с : ил.
15. Пшечук-Воронина Я. Ю.Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования : монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина; ЛГАКИ имени М. Матусовского. – Луганск: Изд-во ЛГАКИ имени М. Матусовского, 2020. – 217 с.
16. Решетников Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.
17. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.
18. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с. – Высшее образование. – 978-5-534-10524-7. Академия
19. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцева и др. – Красноярск : Сиб. федер., 2017. – 613 с.
20. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.
21. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка : пер. с нем. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.

Дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006.304 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
3. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
4. Головнева, Г. С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. А. Ковалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.

5. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
6. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека. / В. М. Зациорский, А. С. Арунин, В. Н. Селуянов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
7. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
8. Каган, М. С. Философия культуры / М. С. Каган. – СПб. : Лань, 1996. – 236 с.
9. Нуссио, Э. Растяжка для всех. Стретчинг / Э. Нуссио. – СПб. : Диля, 2007. – 192 с.
10. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М. : Рус. яз., 1991. – 961 с.
11. Столяров, В. И. Эстетические проблемы спорта : учеб. пособие для студентов ИФК и слушателей ВШТ / В. И. Столяров, М. Я. Сараф. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 67 с.

Интернет-ресурсы

1. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://pedlib.ru/3. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 28.04.19.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебные занятия проводятся в спортивном зале согласно расписанию занятий. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используется спортивный инвентарь, предоставляется литература читального зала библиотеки ФГБОУ ВО «ЛГАКИ имени Михаила Матусовского». Студенты имеют доступ к ресурсам электронной библиотечной системы Академии.