

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

Б1.В.ДВ.11.04  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Силовой шейпинг.**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

38.03.01 Экономика

направленность (профиль)/специализация

Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Форма обучения: очно-заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	2	3	4	5	6	Итого
Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Вид занятий							
Лекции							
Лабораторные							
Практические	6	6	6	6	6	6	36
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР							
Промежуточная аттестация	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1.5
Контактная работа	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	37,5
Самостоятельная работа	29,75	29,75	57,75	57,75	57,75	57,75	290.5
Контроль							
<b>Итого</b>	36	36	64	64	64	64	328

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 38.03.01 Экономика

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 20    г.**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель Департамента бакалавриата (экономических и управленческих программ)

«\_\_» сентября 20    г.

*(подпись)*

**С.Е. Васильева**

*(И.О. Фамилия)*

**УТВЕРЖДЕНО**

На заседании кафедры

**«Физическое воспитание»**

(протокол заседания № \_1\_ от «28 » августа 2020 г.).

## 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

<b>Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: - основы здорового образа жизни студента; - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - средства и методы физического воспитания.
		Уметь: - применять на практике знания о здоровом образе жизни; - выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и физического

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		самосовершенствования
		Владеть: - навыками поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности; - навыками использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - навыками использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования
	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: - уровни физической подготовленности; - виды физических нагрузок; - способы профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры; - способы профилактики утомления на рабочем месте.
		Уметь: - оценивать уровень развития физических качеств; - уровни показателей

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике способы профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры;</li> <li>- применять на практике способы профилактики утомления на рабочем месте.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками оценки уровня развития физических качеств;</li> <li>- навыками оценки показателей собственного здоровья;</li> <li>- навыками профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры;</li> <li>- навыками профилактики утомления на рабочем месте.</li> </ul>
	<p>УК-7.3 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительные виды физического воспитания;</li> <li>- комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять оздоровительные виды физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>- применять комплексы упражнений для</li> </ul>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения оздоровительных видов физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками применения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>

#### 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		—	Сформированная ведомость по технике безопасности
	Пр	Музыкальная разминка с использованием базовых шагов по аэробике. Партерная гимнастика. Разучивание упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса, спины. Релаксация.	1	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Ознакомление с техникой упражнений на силу мышц верхнего плечевого пояса и ног из положения стоя. Упражнения на развитие гибкости.	1	2		—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	1	29,75		—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	1	0,25		—	—
Модуль 2 Общая физическая подготовка	Пр	Аэробная разминка. Основы техники и методики изучения базовых шагов: «Марш», «Приставной шаг» (Step-touch), «Открытый шаг» (Open step). Упражнения на развитие гибкости. Комплекс упражнений на фитболах.	2	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробное разминка. Изучение новых шагов («Кnee up», «Lift»). Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Стретчинг.	2	2		—	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. 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		—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	2	29,75		—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	2	0,25		—	—
Модуль 3 Общая физическая подготовка	Пр	Методико-практическое занятие. Самоконтроль на занятиях. Способы измерения пульса. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	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	Аэробная разминка с использованием аэробных шагов. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины. Релаксация.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	3	57,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 Общая физическая подготовка	Пр	Аэробная разминка. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса с использованием степ-платформы. Стретчинг.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Упражнения на	4	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)
		развитие всех групп мышц с использованием фитбола. Стретчинг.					упражнений
	Пр	Аэробная разминка. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса работа с бодибарами. Стретчинг.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	4	57,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	4	0,25	—	—	—
Модуль 5 Общая физическая подготовка	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
	Ср	Подготовка к зачету	5	57,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	5	0,25	—	—	—
Модуль 6 Общая физическая подготовка	Пр	Изучение базовых шагов степ-аэробики под музыку: «Basic step», «Tap up», «Tap down». Упражнения на развитие мышц брюшного пресса с использованием степ-платформы. Стретчинг.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Изучение базовых шагов степ-аэробики под	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)
		музыку: «Knee up», «Lift side», «Kick ball», «захлест». Развитие мышц спины, ягодиц и бедер с использованием степ-платформы. Дыхательная гимнастика.					упражнений
	Пр	Изучение базовых шагов степ-аэробики: «V-step», «Straddle up», «Straddle down». Совершенствование ранее изученных шагов. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса (работа с гантелями и степ-платформой). Стретчинг.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	6	57,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	6	0,25	—	—	—
<b>Итого:</b>				<b>328</b>			

**Схема расчета итогового балла**

## **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.

## **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к зачету</b>
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.

№ п/п	Вопросы к зачету
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	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	Зачет	«зачтено»	Студент грамотно ответил на заданные вопросы, владеет терминологией, при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы
		«не зачтено»	Студент не раскрыл тему вопроса, не владеет основными понятиями и терминами, не может ответить на

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			дополнительные вопросы.

## 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	С. В. Быченков, О. В. Везеницын	Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397.	Учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»
2	Т. А. Хорошева, Г. М. Популо	Физическая культура [Электронный ресурс] : (теоретический курс) : электрон. учеб. пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физическое воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - Библиогр.: с. 218-220. - ISBN 978-5-8259-1234-9 : 1-00.	Электронное учебное пособие	2018	Репозиторий ТГУ

### 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	Т. Н. Мостовая	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод.	Учебно-методическое пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»



<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : Международная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с.			
2	А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7.	Учебное пособие	2016	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.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Д о г о в о р от 19. 05. 2015 №. 690, с р о к д е й с т в и я - б е с с р о ч н о
2	Office Standard	Д о г о в о р от 20. 07. 2016 №. 727, с р о к д е й с т в и я - б е с с р о ч н о

### 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	У-010 Зал аэробики	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр
2	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

№ 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
	<p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>	