

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.07.2025 09:41:33

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc68e3

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта

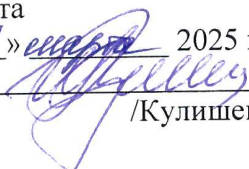
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано

деканом факультета физической культуры и

спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Аэробика

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

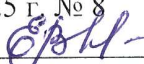
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией

Факультет физической культуры и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8

Председатель УМКом


/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных дисциплин

Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7

Зав. кафедрой


/Антипов А.В./

Москва

2025

Авторы-составители:

Сулим Александра Сергеевна, старший преподаватель кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Рабочая программа дисциплины «Аэробика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от *19.09.2017 № 940*.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объём и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	25
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	26
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	26

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – овладение студентами основными знаниями по организации, планированию, подготовке и проведению занятий по аэробике с людьми различного возраста и физической подготовленности.

Задачи дисциплины:

1. Обучить студентов техники выполнения упражнений, классической (базовой) аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики.
2. Развитие физических качеств: общей выносливости, силовых, координационных способностей и гибкости;
3. Воспитать будущего тренера – инструктора, способного творчески подходить к выбору средств и методов занятий для укрепления здоровья и всестороннего развития личности.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ДПК-3. Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

ДПК-6. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

При её освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия и морфология человека, биохимия двигательной деятельности человека, гимнастика, спортивные танцы, фитнес, йога, атлетическая гимнастика.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для изучения теории и методики физической культуры, прохождения производственной практики (тренинговой практики).

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа*:	40,2
Лекции	12
Практические занятия	28
из них, в форме практической подготовки	28
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	24
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачёт у очной формы в 6 семестре.

3.2. Содержание дисциплины по очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов очное		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Раздел I. Теоретические основы аэробики			
Тема 1. История возникновения и развития аэробики. Выразительная гимнастика - пантомима Франсуа Дельсарта. Система физических упражнений Жоржа Демени. Танцевальная гимнастика Айседора Дункан. Ритмическая гимнастика Жака Далькроза. Джаз-гимнастика Моники Бекман. Система оздоровительной аэробики Кеннета Купера. Ритмическая гимнастика Джейн Фонды. Образование нового вида спорта – спортивной аэробики.	2	-	-
Раздел II. Виды аэробики и их характеристика			
Тема 1. Классическая (базовая) аэробика. Структура и содержание занятия классической (базовой) аэробикой. Аэробные упражнения. Основные базовые шаги и их разновидности. Терминология движений рук. Подача	2	10	10

команд в аэробике. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике. Силовая аэробика с использованием гантелей и бодибара. Техника безопасности при организации занятий по аэробике.			
Тема 2. Степ-аэробика. Особенности построения занятия по степ – аэробике. Классификация базовых шагов степ-аэробики. Методика обучения упражнениям степ - аэробики. Методические особенности составления связки в степ-аэробике. Стретчинг с использование степ-платформы.	2	6	6
Тема 3. Фитбол-аэробика. История фитбола. Оздоровительное влияние занятий фитбол-аэробикой на организм человека. Правила подбора мяча-фитбола. Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики. Составление комплекса упражнений фитбол-аэробики для различных групп мышц. Техника безопасности на занятиях фитбол - аэробикой.	2	6	6
Раздел III. Организация учебно - тренировочного процесса по аэробике			
Тема 1. Методика проведения занятий по различным видам аэробики. Особенности методики проведения занятий аэробикой со студентами. Планирование и регулирование интенсивности физической нагрузки на занятиях аэробикой. Контроль за физическим состоянием занимающихся (измерение ЧСС, выявление внешних негативных факторов). Измерение физических качеств.	2	4	4
Тема 2. Музыкальное сопровождение в аэробике. Выполнение упражнений на различные музыкально - метрические размеры. Темп музыки (выполнение упражнений с изменением темпа). Выразительность исполнения согласно музыкальному звучанию. Подбор музыкальных фонограмм согласно возрасту и настроению занимающихся.	2	2	2
Итого	12	28	28

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Задания на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. Классическая (базовая) аэробика.	Выполнение базовых шагов классической аэробики. Составление аэробной комбинации на 64 счёта.	10
Тема 2. Степ-аэробика (базовый уровень).	Выполнение упражнений степ-аэробики. Составление степ связки на 32 счёта.	6
Тема 3. Фитбол-аэробика.	Выполнение упражнений фитбол-аэробики. Составление комплекса упражнений по фитбол - аэробике для различных групп мышц.	6

Тема 3. Методика проведения занятий по различным видам аэробики.	Проведение учебно-тренировочного занятия по аэробике (классической, степ-аэробики, фитбол-аэробики).	4
Тема 4. Музыкальное сопровождение в аэробике.	Подбор фонограммы для занятий с учётом конкретных параметров группы занимающихся, а именно: возраста, пола, уровня подготовленности и музыкальных вкусов.	2
Итого:		28

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
1. История возникновения и развития аэробики (классической, степ – аэробики и фитбол - аэробики)	1.Аэробика и её история развития. 2.Основные понятия и терминология базовых движений в аэробике.	2	Подготовка к реферату. Подготовка к устному опросу.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат. Устный опрос.
2. Виды аэробики	1. Классическая (базовая) аэробика. 2. Степ - аэробика 3. Фитбол - аэробика.	8	Подготовка к тестированию Подготовка к составлению комплекса упражнений по различным видам аэробики (классической, степ-аэробики и фитбол-аэробики)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестирование Выполнение специальных контрольных упражнений
3. Техника упражнений классической (базовой) аэробики и степ – аэробики	1.Совершенствование элементов классической (базовой) аэробики и степ - аэробики. 2. Составление	6	Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (техника выполнения аэробной комбинации и степ связки на	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение специальных контрольных упражнений

	и разучивание аэробной комбинации, и степ связки на 32 счёта.		64 и 32 счёта)		
4. Структура и содержание занятия по аэробике	1.Подготовит ельная, основная и заключительная части учебно-тренировочного занятия. 2. Развитие физических качеств.	6	Подготовка конспекта учебно-тренировочного занятия Подготовка к выполнению контрольных упражнений на измерение физических качеств	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Конспект учебно-тренировочного занятия
5.Музыкальное сопровождение в аэробике	Подбор фонограммы для занятий с учётом конкретных параметров группы занимающихся, а именно: возраста, пола, уровня подготовленности и музыкальных вкусов.	2	Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (подбор музыкальных фонограмм для занятий аэробикой).	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение специальных контрольных упражнений
Итого:		24			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-3. Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.	
ДПК-6. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - знания анатомии - знания физиологии - знания гигиены - знания биохимии - режимы тренировочной работы Уметь: - проводить антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - применять методики мероприятий спортивного отбора на практике. - планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.	Устный опрос, тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по различным видам аэробики. - основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи - методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся Уметь: - проводить комплексную диагностику. - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной подготовки при составлении перспективных и оперативных планов. - использовать основные термины спортивной тренировки. - использовать методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий по аэробике	Устный опрос, тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные упражнения на измерение физических качеств Практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений)	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия Шкала оценивания измерения физических качеств Шкала оценивания практической подготовки

			-определять эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки. Владеть: -умением классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов. - средствами и методами спортивной тренировки. -умением осуществлять разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - умением видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.		(выполнения специальных контрольных)
ДПК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в различных направлениях аэробики. - содержание и организацию процесса технической подготовки в фитнесе. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки по различным направлениям аэробики. - подбирать и выполнять упражнения на технику. -пользоваться современными средствами подготовки в аэробике.	Устный опрос, тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - способы контроля и самоконтроля, методики оценивания используемые в процессе индивидуальной спортивной деятельности по аэробике, - закономерности достижения и сохранения спортивной формы Уметь: - осуществлять самоконтроль в аэробике, - оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. - анализировать тренировочную нагрузку по аэробике и корректировать ее в зависимости от результатов соревновательной деятельности. Владеть: - навыками и методами самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности, управления состоянием спортивной формы.	Устный опрос, тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные упражнения на измерение физических качеств Практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений)	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия Шкала оценивания измерения физических качеств Шкала оценивания практической подготовки

					(выполнения специальных контрольных)
ДПК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - основные документы планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по аэробике. - основную отчетную документацию о проведении спортивных соревнований по различным направлениям аэробики. Уметь: - составлять текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график) по аэробике. - составлять основные отчеты о проведении спортивных соревнований по различным направлениям аэробики. - применять навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики.	Устный опрос, тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - документы планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по аэробике. - отчетную документацию о проведении спортивных соревнований по различным направлениям аэробики. Уметь: - составлять смету проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях. - проводить физкультурно-спортивные мероприятия в соответствии с планом и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д. Владеть: - навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. - навыком составлением полного перечня отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия по аэробике	Устный опрос, тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные упражнения на измерение физических качеств Практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений)	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия Шкала оценивания измерения физических качеств Шкала оценивания практической подготовки (выполнения специальных контрольных)

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устного опроса

Требования к критерию	Кол-во баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	9-10
дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	6-8
обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно	3-5
обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	0-2

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	4-5 баллов

Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	2-3 балла
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	0-1 балла

Шкала оценивания тестирования

количество правильных ответов	количество баллов
20	10
15-19	7
11-14	4
меньше 10	0

Шкала оценивания измерения физических качеств

Баллы	Пресс	Приседания	Отжимания	Гибкость
0-1	Меньше 21	Меньше 55	0	Больше 5
2-3	21-52 раза	55 - 89	2	4 - 5 см
4-5	53 - 84	90 - 121	3 - 8	3 - 4 см
6-8	85 - 115	122 - 154	9	1 - 2 см
9-10	Больше 115	Больше 154	Больше 14	Полная складка

Шкала оценивания практической подготовки (выполнения специальных контрольных упражнений)

№ п/п	Содержание	Количество баллов		
1	Составление и техника выполнения аэробной комбинации на 64 счёта.	7-10 б.	4-6 б.	3-0 б.
		Упражнения подобраны правильно, выполняются с хорошей осанкой и с большой амплитудой. Хорошее танцевальное исполнение и согласованность движений с музыкой.	Незначительные ошибки в подборе упражнений, в постановке спины, амплитуде исполнения, танцевальности и согласованности движений с музыкой.	Значительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений с музыкой. Отсутствие танцевального исполнения.

2	Составление и техника выполнения степ связки на 32 счёта.	7-10 б.	4-6 б.	3-0 б.
		Знание терминологии - правильная техника шагов - движения руками - выполнение под музыку	1-2 ошибки в терминологии -1-2 ошибки в технике шагов - выполнение без движений руками.	Более 4 ошибок в терминологии - более 4 ошибок в технике шагов. Значительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений с музыкой. Отсутствие танцевального исполнения.
3	Подбор музыкальных фонограмм для занятий аэробикой	4-5 б.	2-3 б.	1-0 б.
		Подобранные музыкальные фонограммы полностью соответствует конкретным параметрам, а именно: возрасту, полу, уровню подготовленности и музыкальным вкусам занимающихся.	Незначительные ошибки в подборе музыкальных фонограмм (в одном из параметров).	Значительные ошибки в подборе музыкальных фонограмм / либо подобрано не верно.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерные вопросы к зачету

4. Аэробика. История развития.
5. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
6. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
7. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).

8. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
9. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
10. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
11. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
12. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
13. Виды перемещений в аэробике.
14. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
15. Музыкальное сопровождение урока аэробики. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
16. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
17. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
18. Интенсивность занятий.
19. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
20. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
21. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
22. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на ступеньках. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
23. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
24. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
25. Основы питания. Принципы рационального питания.
26. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
27. Методические особенности проведения занятия по аэробике с детьми.
28. Методические особенности проведения занятия по аэробике с юношами и девушками.
29. Методические особенности проведения занятия по аэробике с взрослыми.
30. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике
31. Методика составления связок на степ-платформе. Направления движения.

Примерные вопросы для устного опроса

1. Содержание занятий по классической аэробике.
2. Содержание занятий по танцевальной аэробике.
3. Виды стретчинга и их применение в занятиях по аэробике.
4. Методы построения танцевальных композиций.
5. Определение: темпа, музыкальной фразы, ритма, такта, музыкального квадрата.
6. Признаки переутомления во время занятий аэробикой.
7. Виды тренировок по оздоровительной аэробике.
8. Силовая тренировка в структуре оздоровительной аэробики.

9. Цели, задачи и организация работы по оздоровительной аэробике.
10. Классификация видов аэробики.
11. Структура построения занятия по аэробике.

Пример заданий для тестирования

1. Аэробика – это

- А) Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
- Б) Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
- В) Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
- Г) Одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

2. Кто ввёл в обиход слово «аэробика»?

- А) Джозеф Пилатес
- Б) Калан Пинкней
- В) Кеннет Купер
- Г) Джина Миллер

3. Кто является основоположником классической аэробики?

- А) Дениз Остин
- Б) Энн Гудселл
- В) Джейн Фонда
- Г) Моники Бекман

4. Какой вид аэробики используют спортсмены для занятий в восстановительный период, после перенесенных травм?

- А) Шейпинг
- Б) Степ-аэробика
- В) Калланетика
- Г) Фитбол- гимнастика

5. Какие музыкально - метрические размеры применяются для подсчета при выполнении упражнений?

- А) 4/4
- Б) 4/2
- В) 4/8
- Г) 2/4

6. Какая наиболее приемлемая ЧСС при выполнении упражнений оздоровительной аэробики?

- А) 120-130 уд/мин
- Б) 130-140 уд/мин

- В) 150-160 уд/мин
- Г) 160-180 уд/мин

7. Какой базовый шаг не является элементом «Marsh» ?

- А) Open step
- Б) V- step
- В) Кросс (крест)
- Г) Страдл

8. Какой базовый шаг не является элементом «степ-тач» ?

- А) Шоссе
- Б) Кик
- В) Мамбо
- Г) Грэп-вайн

9. Сколько раз в неделю рекомендуется заниматься аэробикой?

- А) ежедневно
- Б) через день
- В) 3 раза в неделю
- Г) 2 раза в неделю

10. Какова продолжительность занятия классической аэробикой?

- А) 30 минут
- Б) 1 час 30 минут
- В) 45 минут
- Г) 60 минут

11. Какое упражнение не рекомендуется использовать в разминке?

- А) прыжки
- Б) подскоки
- В) равновесия
- Г) выпады

12. Какое оборудование используется при занятиях степ-аэробикой?

- А) подкидной мостик
- Б) степ платформа
- В) гимнастический мостик
- Г) акробатическая дорожка

13. Какой гимнастический предмет не используется при занятиях силовой тренировкой?

- А) гантели
- Б) эспандер
- В) гимнастическая палка
- Г) мини штанга

14. На какое качество исполнения упражнения не воздействует музыка в уроках аэробики?

- А) Темп выполнения
- Б) Характер
- В) Эмоциональное воздействие на занимающихся
- Г) Техническое исполнение

15. Какое построение занимающихся не используется в занятиях аэробикой?

- А) диагональ
- Б) колонны или шеренги
- В) круг
- Г) «шахматное» построение

16. Какой вид аэробики не требует специального оборудования?

- А) Сайклинг- аэробика
- Б) танцевальная- аэробика
- В) степ-аэробика
- Г) фитбол-аэробика

17. На базе какой школы боевых искусств нет специальных аэробных видов упражнений?

- А) айкидо
- Б) дзюдо
- В) каратэ
- Г) цигун

18. Какая интенсивность нагрузки в оздоровительной аэробике наиболее приемлема для детей школьного возраста?

- А) комплексная
- Б) высокая
- В) низкая
- Г) средняя

19. Какой вид оздоровительной аэробики рекомендуется школьникам для восстановления организма после болезни?

- А) профилактическая аэробика
- Б) рекреативная аэробика
- В) реабилитационная аэробика
- Г) кондиционная аэробика

20. Что такое «памп-аэробика»?

- А) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение

- Б) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»
- В) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

Примерная тематика рефератов

1. Содержание занятий по оздоровительной аэробике.
2. Тренировочное занятие по аэробике в фитнес клубе.
3. Методика проведения занятий по оздоровительной аэробике.
4. Методика проведения занятий по степ-аэробике.
5. Методика проведения занятий по фитбол-аэробике.
6. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания.
7. Музыкальное сопровождение в занятиях различными видами аэробики.
8. Различные направления в оздоровительной аэробике и их классификация.
9. Классификация основных двигательных действий в классической и оздоровительной аэробике.
10. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.
11. Организация и методика проведения различных видов аэробики: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, самостоятельная двигательная деятельность дошкольников, формы аэробики, домашние задания.
12. Организация работы по аэробике в дошкольных учреждениях.
13. Планирование и учет работы по аэробике в дошкольных учреждениях.
14. Работа инструктора по аэробике.

Примерные контрольные упражнения на измерение физических качеств

1. На измерение гибкости – и.п. сед на полу. Выполняется наклон вперед, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние между кончиками пальцев рук и носками ног.
2. На силу мышц ног – и.п. основная стойка. Выполняются приседания, руки вперед. Подсчитывается количество приседаний в течение 4 минут.
3. На силу мышц рук – и.п. упор лежа, руки вдоль туловища. Выполняются отжимания. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.
4. На силу мышц брюшного пресса – и.п. лежа на спине. Выполняется поднятие и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

Примерные темы для написания конспекта учебно-тренировочного занятия

1. Учебно-тренировочное занятие по классической аэробике.
2. Учебно-тренировочное занятие по оздоровительной аэробике.
3. Учебно-тренировочное занятие по степ-аэробике.
4. Учебно-тренировочное занятие по танцевальной аэробике

5. Учебно-тренировочное занятие по футбол-аэробике.
6. Учебно-тренировочное занятие по аэробике с применением гантелей.
7. Учебно-тренировочное занятие по силовой аэробике с применением бодибара.

Примерные задания для практической подготовки **Специальные контрольные упражнения**

1. Выполнение аэробной комбинации на 64 счёта.
2. Выполнение степ связки на 32 счёта.
3. Подбор музыкальных фонограмм для различных видов занятий аэробикой
4. Выполнение специальных контрольных упражнений (классической, степ-аэробики и футбол-аэробики)

5.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат, тестирование, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные упражнения на измерение физических качеств, практическая подготовка.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачёта

Критерии	Количество баллов
- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями	20 баллов
- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей;	15

- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий	баллов
- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	10 баллов
- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	5 баллов
- студент не ответил на вопрос	0 баллов

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие. - Омск : СибГУФК, 2019. - 88 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301219.html>
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>

6.2. Дополнительная литература

1. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. — 3-е изд. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html>
2. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 1: учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. - Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2022. - 176 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927541164.html>
3. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / Криживецкая О. В., Ивко И. А. - Омск : СибГУФК, 2018. - 120 с. - Текст : электронный. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_057.html
4. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>
5. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике : учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2019. - 242с. — Текст: непосредственный.
6. Основы современного фитнеса: учебно-методическое пособие / сост. О. С. Коршунова. — Новосибирск : НИИХ, 2018. — 53 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95206.html>
7. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Юрайт, 2023. — 334 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

6.3. ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.vosmgou.ru- Виртуальная образовательная среда МГОУ
<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

**9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.