



Частное учреждение высшего образования
«Высшая школа предпринимательства (институт)»
(ЧУВО «ВШП»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.02 «Аэробика»

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) программы бакалавриата
«Менеджмент организации»

ОДОБРЕНО

Ученым советом ЧУВО «ВШП»

Протокол заседания

№01-02/25 от 30 августа 2025 г.



ТВЕРЖДАЮ

ЧУВО «ВШП»

30 августа 2025 г.

Аллабян М.Г.



Документ подписан электронной цифровой подписью
VSHR EDS GEN 1, уникальный ключ документа:

8F30-29EE-EB2F-GNI5

Организация: ЧУВО «ВШП», ИНН 6903013604
Дата подписания: 30.08.2025
Подписал: Аллабян М.Г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 970 (ред. от 27.02.2023) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (зарегистрирован Минюстом России 25.08.2020 № 59449) (далее — ФГОС ВО);
- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (Зарегистрировано в Минюсте России 13 августа 2021 г. N 64644);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам магистратуры в ЧУВО «ВШП», принятым решением Ученого совета ЧУВО «ВШП» от 12.04.2025 (протокол № 2);
- Локальными нормативными актами по организации учебного процесса в ЧУВО «ВШП», одобренными на заседании Ученого совета, утвержденными приказом ректора.
- Учебным планом по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», утвержденным решением Ученого совета ЧУВО «ВШП» от «30» августа 2025 г., протокол №01-02/25.

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Аэробика» является формирование систематизированных знаний в области аэробики, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве учителя, инструктора физического воспитания в учреждениях общего полного, начального и среднего образования.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Теория и методика подвижных игр» направлена на формирование компетенции ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний и умений, связанных с аэробикой с помощью средств: музыки, ОРУ, элементов художественной гимнастики, элементов танца, прыжков, шагистики, элементов акробатики.
2. Содействие всестороннему, гармоническому развитию студентов, укреплению их здоровья.
3. Воспитание комплекса музыкально-двигательных качеств, обеспечивающих основу для всестороннего физического развития студентов.
4. Обеспечение условий для активизации познавательной и практической деятельности студентов и формирования у них опыта и решения задач, специфических для их профессиональной деятельности.
5. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формирования необходимых компетенций.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Аэробика» относится обязательной части Блока 1.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональной компетенции ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий.

№ п. п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-1	Способен осуществлять обучение учебному	<i>Знать:</i> цели, задачи, основные виды деятельности	<i>Уметь:</i> осуществлять планирование и методическое обеспечение	<i>Владеть:</i> умениями осуществлять планирование и

		предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий.	физкультурно-спортивных организаций; - документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций; - методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций; - организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.	деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов и действующего законодательства; - проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций; - руководить работой малых коллективов.	методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов; - умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций; - умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей.
--	--	---	---	--	---

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)
		5
Контактная работа, в том числе:		
Аудиторные (всего):		
Занятия лекционного типа	6	6
Занятия семинарского типа (практические занятия)	34	34
Лабораторные занятия		
Иная контактная работа:		
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4

Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе			
Курсовая работа			
Проработка учебного (теоретического) материала		30	30
Выполнение индивидуальных заданий (устный опрос, практические задания)		30	30
Подготовка к текущему контролю		3,8	3,8
Контроль:			
Подготовка к экзамену			
Общая трудоемкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	44,2	44,2
	зач. ед	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре (*очная форма*)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР		
1	2	3	4	5	6	7	
1	Аэробика, истоки развития современность	2	2			6	
2	Музыкальная грамота	8		2		6	
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	9		2		8	
4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	9		6		8	
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	9		4		8	
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки.	9		4		8	
7	Принципы и методики построения оздоровительных программ	7		4		10	
8	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	3	2			8	

9	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	7		4		10	
10	Элементы танца, художественной гимнастике, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	7		4		7,8	
11	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	5	2	4		8	
Итого по разделам дисциплины			6	34		63,8	
Контроль самостоятельной работы (КСР)		4	-	-	-	-	4
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	-	-	-	-	0,2
Подготовка к текущему контролю			-	-	-		-
Подготовка к экзамену (контроль)			-	-	-	-	
Общая трудоемкость по дисциплине		108	6	34	-	63,8	4,2

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия,

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
5 семестр			
1	Аэробика, истоки развития современности	Воспитание физически полноценных детей – основная цель воспитателя и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов является аэробика. Ритмы аэробики так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении.	У, Т
2	Музыкальная грамота	Музыкальный размер, такт, фраза, предложение, часть; динамические оттенки. Музыкально-ритмическая деятельность: упражнения для развития умения студентов двигаться в соответствии с характером музыки.	У, Т
3	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	Навыки выразительного движения: упражнения для развития ритмического движения, упражнения для развития умения переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, эмоциональная передача музыкально- двигательного образа.	У, Т

4	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	Основные шаги аэробики и их разновидности. Термины движений руками. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.	У, Т
---	--	--	------

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
5 семестр			
1	Музыкальная грамота	Музыкальный размер, такт, фраза, предложение, часть; динамические оттенки. Музыкально-ритмическая деятельность: упражнения для развития умения студентов двигаться в соответствии с характером музыки.	Т, ПР
2	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	Классификация оздоровительной аэробики. Базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, танцевальная аэробика, аквааэробика, фитбол- аэробика, классификация средств и структура занятий оздоровительной аэробикой.	Т, ПР
3	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	Определение оздоровительной тренировки, оздоровительной аэробики, понятие здоровья, оздоровления. Рациональная физическая тренировка, оздоравливающий эффект оздоровительной тренировки.	ПР
4	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	Структура занятия оздоровительной аэробики (разминка, основная часть, силовая часть, партерная часть, заключительная часть, стретчинг).	Т, ПР
5	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие общей выносливости организма	Упражнения, способствующие общей выносливости организма. Процесс обучения и научения двигательным действиям в аэробике, статика и динамика движений аэробики, положение тела и ориентация в пространстве при выполнении двигательного акта, выполнение моторных программ, перестройка моторных программ, тренирующее (обучающее) воздействие любого упражнения (комплекса упражнений), направленного на изменение моторной программы должно изменяться в соответствии с кривой обучения, что может служить тестирующим моментом определения уровня сложности	Т, ПР

		предлагаемого упражнения или степени его усвоения.	
6	Принципы и методики построения оздоровительных программ	Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата, физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки, биомеханические механизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки, общий центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата на нее, амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость опорно-двигательного аппарата .	Т, ПР
7	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	Разучивание базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Мах (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March)., Marching, Walking, Бег	Т, ПР
		(Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick). Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы для составления хореографии: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross.	
8	Элементы танца, художественной гимнастики, акробатики, строевой гимнастики, ОРУ в аэробике	Обучение: выработать у занимающихся определенные физические качества: силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, относительную устойчивость, мягкость и непрерывность движений развитие танцевальности, чувства ритма, координации движений, строевые упражнения, упражнения из акробатики	ПР

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3

1	Проработка теоретического материала	<p>1 Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5- 4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428.</p> <p>2 Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372.</p>
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	<p>1 Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-117 - ISBN 978-5-8149-2527-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428</p> <p>2 Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707</p> <p>3 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912.</p>
3	Подготовка к тестированию (текущей аттестации)	<p>1 Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5- 4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428.</p> <p>2 Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372.</p>

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа, Для лиц с нарушениями слуха:
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от

контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
---	------	---	------------

4 семестр

1	Аэробика, истоки развития современность	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
3	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
4	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2*
Итого по курсу			6
В том числе, интерактивных			2*

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
2	3	4
5 семестр		
Музыкальная грамота	Просмотр и обсуждение видеофильмов	4
Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	Творческое задание	4
Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	Творческое задание	4*

Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	Творческое задание	4
Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие общей выносливости организма	Творческое задание	4
Принципы и методики построения оздоровительных программ	Творческое задание	6*
Основы обучения оздоровительным видам аэробики	Просмотр и обсуждение видеофильмов Творческое задание	4*
Элементы танца, художественной гимнастики, акробатики, строевой гимнастики, ОРУ в аэробике	Кейс–метод	6
	Итого по курсу	34
	В том числе, интерактивных	14*

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ			Максимальное количество баллов
1	2	3			4
5 семестр					
1	Аэробика, истоки развития современность	Устный опрос			3
2	Музыкальная грамота	Устный опрос			4
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	Практическая комбинации)	работа	(составление	5
4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	Практическая комбинации)	работа	(составление	5
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	Практическая комбинации)	работа	(составление	5
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки.	Практическая комбинации)	работа	(составление	5

7	Принципы и методики построения оздоровительных программ	Практическая комплекс)	работа	(проведение	5
8	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	Устный опрос			3
9	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	Практическая комбинации)	работа	(составление	5
		Практическая комплекс)	работа	(проведение	5
10	Элементы танца, художественной гимнастике, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	Практическая комбинации)	работа	(составление	5
11	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	Практическая комбинации)	работа	(составление	5
		Практическая комплекс)	работа	(проведение	5
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)			40
ВСЕГО					100

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Аэробика».

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме экзамена (5) в сроки, предусмотренные учебным планом.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов. При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования, выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов.

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Студент, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»). В случае несогласия студента с этой оценкой экзамен сдается в установленном порядке. Если студент набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдает экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен проводится в устной форме по вопросам, с которыми студенты заранее ознакомлены. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Критерии оценивания устного ответа на экзамене:

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

1) полно раскрыто содержание материала билета;

- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Аэробика, истоки развития современность	ПК 2 ПК-5	Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачете 1-4
2	Музыкальная грамота	ПК 2 ПК-5	Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачете 13-22

3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	ПК 2 ПК–5	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачете 24–27
4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	ПК 2 ПК–5	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачете 3–5, 10–12
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	ПК 2 ПК–5	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 5–6, 10
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке.	ПК 2 ПК–5	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 7,8,11
7	Принципы методики построения оздоровительных программ	ПК 2 ПК–5	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 9,12
8	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	ПК 2 ПК–5	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 24–27
9	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	ПК 2 ПК–5	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 9–11, 23, 28
10	Элементы танца, художественной гимнастике, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	ПК 2 ПК–5	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 9, 12, 23, 28
11	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	ПК 2 ПК–5	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 24–27

Контрольное тестирование

№ п/ п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1

1	Прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.	Ю	85 и выше	75 □ 84	65 □ 74	55 □ 64	54 и ниже
		Д	85 и выше	80 □ 84	75 □ 79	70 □ 74	69 и ниже
2.	Разгибание рук из упора лежа, кол-во раз.	Ю	30 и выше	28 □ 29	20 □ 27	15 □ 19	14 и ниже
		Д	7 и выше	4 □ 6	2 □ 3	1	0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	Ю	50 и выше	40 □ 49	30 □ 39	20 □ 29	19 и ниже
		Д	45 и выше	35 □ 44	25 □ 34	15 □ 24	14 и ниже
4.	Прыжок в длину с места, см.	Ю	241 и выше	231 □ 240	221 □ 230	211 □ 220	210 и ниже
		Д	190 и выше	180 □ 189	168 □ 179	160 □ 167	159 и ниже
5.	Наклон вперед из положения сидя, см	Ю	21 и выше	16 □ 20	10 □ 15	5 □ 9	4 и ниже
		Д	21 и выше	16 □ 20	11 □ 15	5 □ 10	4 и ниже

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Пороговый	Базовый	Продвинутый
	Оценка		
	зачтено	зачтено	зачтено
ПК-2 Способен организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету, в рамках урочной и внеурочной	Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста. Умеет: применять перечисленный	Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности обучающихся различного возраста; гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; цель, задачи,	Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; анатомо- физиологические, психолого- педагогические и физические особенности обучающихся различного возраста; гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; цель, задачи, методы проведения учебных занятий по

деятельности	<p>комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста.</p> <p>Владеет: комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми и школьного возраста.</p>	<p>методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста; цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях.</p> <p>Умеет: применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях;</p> <p>Владеет: комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста; комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях.</p>	<p>физической культуре с детьми школьного возраста; цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно- спортивной работы.</p> <p>Умеет: применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях;</p> <p>организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.</p> <p>Владеет: комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста; комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; различными формами организации внеклассной физкультурно- спортивной работы.</p>
ПК-5 Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.	<p>Знает: цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно- спортивных организаций; методическое обеспечение деятельности физкультурно- спортивных</p>	<p>Знает: цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно- спортивных организаций; документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно- спортивных организаций;</p>	<p>Знает: цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно- спортивных организаций; документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно- спортивных организаций; методическое обеспечение деятельности физкультурно- спортивных организаций;</p>

	<p>организаций. Умеет: осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов. Владеет: умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов.</p>	<p>методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций. Умеет: осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов и действующего законодательства; проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций. Владеет: умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов; умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций.</p>	<p>организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов. Умеет: осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов и действующего законодательства; проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций; руководить работой малых коллективов. Владеет: умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов; умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций; умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей.</p>
--	---	---	--

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 для устного (письменного) опроса

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.

6. Цель и задачи разминки.
7. Цель и задачи основной части занятия.
8. Цель и задачи заключительной части занятия.

Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Для чего в античном мире применялись танцы, физические упражнения, в частности, выполняемые под музыку?
 - а) Развития смекалки.
 - б) Формирования осанки. в) Формирования походки.
 - г) Формирования интеллекта
 - д) Формирования пластичности движений. е) Развития силы.
 - ж) Развития скоростных характеристик человека. з) Развития выносливости.
2. В чем заключается цель йоги?
 - а) В формировании гармоничной личности, полноценно развитого человека.
 - б) В формировании правильной и красивой осанки, развитии и укреплении мышц, развитии гибкости и растяжки человеческого тела.
 - в) В точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму.
3. Сколько существует ступеней в классической йоге?
 - а) 1
 - б) 3
 - в) 5.
 - г) 7
 - д) 8
4. Кто впервые ввел термин «аэробика»? а) Джо Голд.
 - б) Б. Кеннет Купер.
 - в) Джек Лалэйн. Г. Джейн Фонда. г) Игорь Лукашов.
5. Как называется система оздоровления, в основе которой лежат упражнения кондиционной гимнастики, система, которая учит сознательному контролю за выполнением движений, самоконтролю, помогает освоить умение ощущать свое тело, мышцы, расслабляться?
 - а) Пилатес.
 - б) Калланетика. в) Йога.
 - г) Ушу.
 - д) Тайцзи цюань

Примерные задания для самостоятельной работы студентов

1. Составить план-конспект вводной части занятия аэробики.
2. Составить план-конспект основной части занятия аэробики.
3. Составить план-конспект партерной части занятия аэробики.
4. Составить план-конспект аэробной части основной части занятия аэробики.
5. Подобрать музыкальное сопровождение к основной части аэробного класса.
6. Подобрать музыкальное сопровождение к заключительной части занятия.
7. Составить план-конспект заключительной части занятия аэробики.

8. Составить план-конспект целого занятия аэробики и провести самостоятельное занятие аэробики (такое занятие считается обязательным к выполнению и контрольным.)

Вопросы для подготовки к экзамену

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
4. Процесс восстановления; фазы восстановления.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
6. Аэробика. История развития.
7. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
8. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
9. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
10. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
11. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
12. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
13. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
14. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
15. Виды перемещений в аэробике.
16. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
17. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
33. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
34. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
35. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки. Формула Корвонена.
36. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
37. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
38. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
39. Шейпинг. Особенности структуры занятий.
40. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.
41. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степе. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
42. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
43. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.
44. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
45. Йога. Характеристика программы.
46. Калланетик. Особенности программы.
47. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
48. Типы тренажеров и их характеристики.
49. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложения и нормального веса человека (формулы Брока, Бругша, Квентеля, Бонгарда). Методы определения жира в организме.
50. Метаболизм. Способы повысить уровень метаболизма.
51. Формула для вычисления минимального дневного потребления калорий.
52. Основы питания.

- 53. Принципы рационального питания.
- 54. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических условий.
- 55. Правила построения режима и рациона питания для создания катаболических условий.

4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Устный опрос

На практических занятиях может проводиться устный опрос по пройденной теме. При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Ответ оценивается отметкой «зачтено», если студент:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя. Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.

Отметка «не зачтено» ставится:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или неполное понимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Практическая работа

Практическая работа представляет собой перечень практических заданий, контрольных тестовых упражнений, которая охватывает основные разделы дисциплины «Аэробика». Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний и практических навыков.

Практические занятия по дисциплине ориентированы на обучение и совершенствования знаний и двигательных навыков. На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, организация и участие в игровой деятельности, работа в группах.

Практические занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания, умения и навыки подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Задача студента заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Обучающиеся должны овладеть не только схемой применения упражнений, но и понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

Тестовые задания

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы

не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным. При тестировании используется 100-процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

Оценка «отлично» ставится, если выполнено более 90% тестовых заданий. Оценка «хорошо» ставится, если выполнено от 65% до 90% тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнено 50% -64% тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если выполнено менее 50% тестовых заданий (баллы при этом не начисляются).

Экзамен

Экзамен предусматривает знания пройденных разделов теоретического курса, владение основами техники видов легкой атлетики, методикой обучения видам легкой атлетики, судейством соревнований, составления положения соревнований, составление конспекта и проведение занятия по легкой атлетике.

Основой для определения оценки на экзаменах служит объем и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. Итоговая оценка учитывает совокупные результаты контроля знаний. Экзамен проводится по билетам в устной форме в виде опроса. Содержание билета: 1-е задание (теоретический вопрос); 2-е задание (практическое задание).

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;

4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.1 Основная литература:

1 Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ- Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

2 Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>.

5.2 Дополнительная литература:

1 Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>

2 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

3 Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-117 - ISBN 978-5-8149-2527-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>

4 Пономарева, Е.Ю. Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учебно-методическое пособие / Е.Ю. Пономарева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина". - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 70 с. : ил., табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414>

5 Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>

5.3. Периодические издания:

1. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .

2. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

3. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .

4. Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

5. Вестник Южно-Уральского государственного

университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. –

URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name.

6. Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name.

7. Физическая культура, спорт – наука и практика. –

URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name.

8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. –

URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.

11. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

При изучении дисциплины «Аэробика» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Самостоятельная работа студентов делится на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики проведения комплексов аэробики, разных ее видов.

Самостоятельная работа обучающихся (СР) направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку,
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям,
- подготовке к зачету.

При подготовке комплексов упражнений, составлении комбинаций, комплексов аэробики для детей и взрослых придерживаться следующих принципов:

- доступности, позволяющей использовать преимущество физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующей активность и двигательную деятельность обучающегося;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, т.е. в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с учётом развития физических качеств, функционального состояния;
- систематичности и постепенности, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка;
- комплексности – предполагающей использование движений для укрепления опорно-двигательного аппарата.
- сознательной активности, стимулирующей формирование устойчивого интереса обучающегося, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- разнообразия, позволяющего не только повышать моторную плотность занятий, но и при использовании нестандартного оборудования стимулировать интерес и активность обучающегося;
- новизны, позволяющей найти для обучаемого те движения, которые бы отвечали его

способностям, его одарённости, а так же целенаправленное выполнение корректирующих упражнений.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к зачету рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Аэробика», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах и во время зачета.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

7

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Аэробика» широко используются информационные технологии такие как:

1. Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
2. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины
2. Проведение практических занятий на базе компьютерных классов.
3. Просмотр видео материалов.
4. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

- 1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
- 4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- 5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
- 6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных

справочных систем

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red_.
2. ЭБС издательства «Лань»
3. ЭБС «Юрайт»
4. ЭБС «Znaniium.com»
5. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
7. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>
8. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
10. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru> (доступ в локальной сети филиала).
11. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
12. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
13. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
14. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>
15. Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: http://vniifk.ru/about_vniifk.php
16. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
17. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>
18. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации = на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
19. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.