

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Н.П. Шарыпов

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (АЭРОБИКА И ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ)

**Методические рекомендации
для студентов 1–3 курса бакалавриата, обучающихся
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018

Цели и задачи изучения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Аэробика и фитнес технологии» является формирование системы знаний, умений, владений по теоретической, методической и практической профессиональной физкультурно-спортивной подготовке выпускника к работе в области аэробики и фитнеса.

Изучение дисциплины «Аэробика и фитнес технологии» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли аэробики и фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга;
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения)

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общекультурной компетенции (ОК): ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК 8	способностью использовать методы и	<input type="checkbox"/> особенности своего физического	<input type="checkbox"/> проводить самодиагностику уровня своей	<input type="checkbox"/> способами сохранения и укрепления

		средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здоровья и способы его сохранения и укрепления.	физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.
--	--	---	---	---	---

3. Структура и содержание дисциплины

Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 курс 1 семестр			
1	Методы оценки и развития общей выносливости	<p>Практическое занятие № 1. Методы оценки и развития общей выносливости.</p> <p>1. Понятие, структура и содержание физического качества.</p> <p>2. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости.</p> <p>Практическое занятие № 2. Сенситивные периоды развития общей выносливости.</p> <p>1. Методы оценки выраженности общей выносливости.</p> <p>2. Контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы.</p> <p>Практическое занятие № 3 Средства и методы развития общей выносливости.</p> <p>Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.</p>	У, ПР
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	<p>Практическое занятие № 1. Понятие, структура и содержание скоростных способностей.</p> <p>1. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей.</p> <p>2. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.</p> <p>Практическое занятие № 2 - 3. Методы оценки выраженности скоростных способностей.</p> <p>1. Средства и методы развития скоростных способностей.</p> <p>2. Гендерные и возрастные особенности</p>	У, ПР

		обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.	
3	Методы оценки и развития силовых способностей	<p>Практическое занятие № 1. Методы оценки и развития общей силовых способностей.</p> <p>1. Понятие, структура и содержание физического качества.</p> <p>2. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей.</p> <p>Практическое занятие № 2-3. Сенситивные периоды развития общей выносливости.</p> <p>1. Методы оценки выраженности силовых способностей.</p> <p>2. Контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы.</p> <p>Практическое занятие № 4. Средства и методы развития общей выносливости.</p> <p>1. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.</p>	У, ПР
4	Методы оценки и развития гибкости	<p>Практическое занятие № 1. Методы оценки и развития общей силовых способностей.</p> <p>1. Понятие, структура и содержание физического качества.</p> <p>2. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей.</p> <p>Практическое занятие № 2-3. Сенситивные периоды развития общей выносливости.</p> <p>1. Методы оценки выраженности силовых способностей.</p> <p>2. Контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы.</p> <p>Практическое занятие № 4. Средства и методы развития общей выносливости.</p> <p>1. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.</p>	У, ПР
5	Занятия по аэробике. Обучение технике	<p>Практическое занятие № 1-2. Организация общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики.</p> <p>1. Обучение технике аэробики.</p> <p>Практическое занятие № 3. Проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики.</p> <p>1. Совершенствование техники аэробики.</p>	У, ПР
6	Занятия по видам спорта (аэробика).	Практическое занятие № 1-2. Организация и проведение общеразвивающих,	У, ПР

	Обучение технике	<p>специальных упражнений на уроке аэробики.</p> <p>1.Обучение технике обычная ходьба - марш. Практическое занятие № 3-4. Обучение технике аэробики.</p> <p>1.Ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle-стрэдл).</p> <p>Практическое занятие № 5-6. Обучение технике аэробики.</p> <p>1.V-шаг (V-Step- ви-степ).</p> <p>Практическое занятие № 7-8. Обучение технике аэробики.</p> <p>1. Совершенствование техники шагов. Практическое занятие № 9-10. Обучение технике аэробики.</p> <p>1.Обучение технике стретчинга.</p>	
1 курс 2 семестр			
1.	Развитие силовых способностей	<p>Практическое занятие № 1-2. Методы стандартного и переменного упражнения.</p> <p>1.Круговой метод.</p> <p>Практическое занятие № 3-4. Упражнения для развития силовых способностей.</p> <p>1.Программа для развития силовых способностей.</p> <p>Практическое занятие № 5. Упражнения для развития силовых способностей.</p> <p>1.Средства и методы самоконтроля.</p>	У, ПР
2.	Развитие гибкости	<p>Практическое занятие № 1. Упражнения для развития гибкости.</p> <p>1.Методы стандартного и переменного упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 2. Упражнения для развития гибкости.</p> <p>1.Круговой метод.</p> <p>Практическое занятие № 3. Упражнения для развития гибкости.</p> <p>1.Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Практическое занятие № 4. Упражнения для развития гибкости.</p> <p>1.Программа для развития подвижности в суставах.</p> <p>2.Средства и методы самоконтроля.</p>	У, ПР
3.	Развитие скоростных способностей	<p>Практическое занятие № 1. Упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>1.Повторный метод тренировочной работы.</p> <p>Практическое занятие № 2. Упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>1.Переменный метод тренировочной работы.</p> <p>Практическое занятие №3-4. Упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>1.Интервальный и смешанный методы</p>	У, ПР

		<p>тренировочной работы.</p> <p>Практическое занятие № 5. Упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Программа для развития скоростных способностей.</p> <p>Практическое занятие № 6. Упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Средства и методы самоконтроля.</p>	
4.	Развитие общей выносливости	<p>Практическое занятие № 1. Упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>1.Равномерный метод тренировочной работы.</p> <p>Практическое занятие № 2. Упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>1.Переменный метод тренировочной работы.</p> <p>Практическое занятие № 3. Упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>1.Кроссовый и смешанный метод тренировочной работы.</p> <p>Практическое занятие № 4. Упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>1.Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы.</p> <p>Практическое занятие № 5. Упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>1.Программа для развития общей выносливости.</p> <p>Практическое занятие № 6 Упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>1. Средства и методы самоконтроля.</p>	У, ПР
5.	Занятия по аэробике. Обучение технике.	<p>Практическое занятие № 1-6 Занятия по аэробике. Обучение технике.</p> <p>1.Обучение технике степ-аэробики.</p>	У, ПР
2 курс 3 семестр			
1.	Развитие силовых способностей	<p>Практическое занятие № 1-3. Развитие силовых способностей.</p> <p>1.Средства и методы развития силовых способностей.</p> <p>Практическое занятие № 4-5. Развитие силовых способностей.</p> <p>1.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных индивидуальных программ развития силовых способностей.</p>	У, ПР
2.	Развитие гибкости	<p>Практическое занятие № 1-2. Развитие гибкости.</p> <p>1.Средства и методы развития гибкости.</p> <p>Практическое занятие № 3-4. Развитие гибкости.</p> <p>1.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать</p>	У, ПР

		при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.	
3.	Развитие скоростных способностей	Практическое занятие № 1-6. Развитие скоростных способностей. 1.Упражнения на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей.	У, ПР
4.	Развитие общей выносливости	Практическое занятие № 1-6. Развитие общей выносливости. 1.Упражнения на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.	У, ПР
5.	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Практическое занятие № 1-6. Занятия по аэробике. Обучение технике 1.Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». 2.Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Основы черлидинга.	У, ПР
2 курс 4 семестр			
1.	Методика проведения учебно-тренировочного задания.	Практическое занятие № 1. Методика проведения учебно-тренировочного задания. 1.Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Практическое занятие № 2-3. Методика проведения учебно-тренировочного задания. 1.Техника безопасности на занятиях. Практическое занятие № 4. Методика проведения учебно-тренировочного задания. 1. Допуск к занятиям и спортивная форма. Практическое занятие № 5. Методика проведения учебно-тренировочного задания. 1.Дозирование физической нагрузки у занимающихся.	У, ПР
2.	Развитие координации.	Практическое занятие № 1-4. Развитие координации. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития координации.	У, ПР
3.	Развитие гибкости.	Практическое занятие № 1-6. Развитие гибкости. 1.Совершенствование изученных упражнений	У, ПР

		для развития гибкости.	
4.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Практическое занятие № 1-6. Развитие скоростно-силовых способностей. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	У, ПР
5.	Занятия по аэробике. Обучение фитнес технологиям.	Практическое занятие № 1-6. Занятия по аэробике. Обучение фитнес технологиям. 1.Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». 2.Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Основы черлидинга.	У, ПР
3 курс 5 семестр			
1.	Развитие общей выносливости.	Практическое занятие № 1-5. Развитие общей выносливости. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости.	У, ПР
2.	Развитие силовых способностей.	Практическое занятие № 1-4. Развитие силовых способностей. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.	У, ПР
3.	Развитие гибкости.	Практическое занятие № 1-6. Развитие гибкости. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.	У, ПР
4.	Развитие скоростных способностей.	Практическое занятие № 1-6. Развитие скоростных способностей. 1.Совершенствование изученных упражнений для скоростных способностей.	У, ПР
5.	Занятие по аэробике. Совершенствование техники.	Практическое занятие № 1-6. Занятие по аэробике. Совершенствование техники. 1.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания малого мяча.	У, ПР
3 курс 6 семестр			
1.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Практическое занятие № 1-5. Развитие скоростно-силовых способностей. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	У, ПР
2.	Развитие гибкости.	Практическое занятие № 1-4. Развитие гибкости. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.	У, ПР
3.	Развитие координационных способностей.	Практическое занятие № 1-6. Развитие гибкости. 1.Совершенствование изученных упражнений	У, ПР

		для развития координационных способностей.	
4.	Развитие общей выносливости.	Практическое занятие № 1-6. Развитие выносливости. 1.Совершенствование изученных упражнений для общей выносливости.	У, ПР
5.	Занятие по аэробике. Совершенствование техники.	Практическое занятие № 1-8. Занятие по аэробике. Совершенствование техники. 1.Совершенствование техники толкания ядра. 2.Совершенствование техники прыжка в высоту. 3.Совершенствование техники метания гранаты. 4.Совершенствование техники прыжка в длину.	У, ПР

Примечание: У – устный опрос, ПР – практическая работа.

4. Этапы формирования компетенций

№ п.п.	Раздел дисциплины, темы	Вид работ: аудиторная	Индекс компетенции	Состав компетенции
1.	Аэробика, истоки развития современность	ПЗ	ОК-8	Знать: историю возникновения и развития аэробики. Уметь: применять теоретические знания на практике. Владеть: техникой аэробных упражнений
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и хореографии в комплексах аэробики.	ПЗ	ОК-8	Знать: особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. Уметь: осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. Владеть: навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.	ПЗ	ОК-8	Знать: методические особенности воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся. Уметь: осуществлять подбор комплексов упражнений направленных на развитие индивидуальной физической подготовленности обучающихся . Владеть: навыками повышения индивидуальных физических кондиций, физической подготовленности.
4.	Музыкальная грамота	ПЗ	ОК-8	Знать: основы музыкальной грамоты. Уметь: двигаться в соответствии с

				характером музыки. Владеть: навыками выразительного движения.
2 семестр				
1.	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	ПЗ	ОК-8	Знать: классификацию оздоровительной аэробики. Уметь: применять базовые движения в аэробике. (стретчинг) Владеть: навыками повышения индивидуальных физических качеств (гибкость).
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ПЗ	ОК-8	Знать: последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции: Уметь: выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. Владеть: – техникой бега на короткие дистанции: приемов в защите.
3	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	ПЗ	ОК-8	Знать: упражнения для развития ритмического движения Уметь: переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу. Владеть: эмоциональной передачей музыкально-двигательного образа.
4	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и хореографии в комплексах аэробики.	ПЗ	ОК-8	Знать: особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. Уметь: осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. Владеть: навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.
3 семестр				
1	Вводное занятие. Организация и проведение занятий по аэробике и фитнес технологии.	ПЗ	ОК-8	Знать: правила организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике в учебных заведениях различного типа; структуру занятий; факторы, обуславливающие эффективность занятий; правила безопасности при проведении занятий по аэробике и фитнес технологии. Уметь: проводить занятия по аэробике. Владеть: навыками тренерской деятельности.
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и	ПЗ	ОК-8	Знать: особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. Уметь: осуществлять контроль за физическим

	хореографии в комплексах аэробики.			развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. Владеть: навыками повышения общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.
3	Развитие основных физических качеств. Базовые шаги и прыжки в аэробике.	ПЗ	ОК-8	Знать: методические особенности воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся Уметь: осуществлять подбор комплексов упражнений направленных на развитие индивидуальной физической подготовленности обучающихся . Владеть: навыками повышения индивидуальных физических кондиций, своей физической подготовленности.
4.	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	ПЗ	ОК-8	Знать: упражнения фитнес-техники Уметь: подобрать комплекс специальных упражнений Владеть: техникой силовых упражнений в аэробике.
5.	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки.	ПЗ	ОК-8	Знать: упражнения способствующие общей выносливости организма Уметь: выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. Владеть: техникой оздоровительной тренировки на выносливость.
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	ПЗ	ОК-8	Знать: эволюцию техники легкоатлетических прыжков ; способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики; фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Уметь: выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении техники прыжка в длину с разбега. Владеть: методикой последовательного обучения фаз прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).
4 семестр				
1	Принципы и методики построения оздоровительных программ	ПЗ	ОК-8	Знать: общую схему строения и функции опорно-двигательного аппарата Уметь: применять теоретические знания на практике. Владеть: методикой изменения интенсивности мышечной нагрузки и

				амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата.
2	Обучение технике эстафетного бега	ПЗ	ОК-8	Знать: особенности техники эстафетный бега; правила передачи эстафетной палочки (зона передачи, способы). Уметь: анализировать технику расстановки на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Владеть: техникой и методикой последовательного обучения элементов эстафетного бега.
3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	ПЗ	ОК-8	Знать: способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики; главные задачи прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Уметь: оценить качество выполнения движений во всех фазах прыжка; выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении техники прыжка в длину с разбега. Владеть: методикой совершенствования техники прыжка в длину способом «прогнувшись» и «ножницы»; практическое применение студентами полученных методических знаний.
4	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и хореографии в комплексах аэробики.	ПЗ	ОК-8	Знать: особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. Уметь: осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. Владеть: навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.
5 семестр				
1	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении занятий по аэробике и фитнес-технологии.	ПЗ	ОК-8	Знать: особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления; основные факторы и причины травматизма на учебно-тренировочных занятиях по аэробике; способы профилактики травматизма; гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Уметь: выявлять и нейтрализовать факторы риска возникновения предпосылок переутомления и травматизма; оказывать

				первую медицинскую помощь. Владеть: техникой массажа и самомассажа; методикой восстановительных мероприятий в оздоровительной аэробике. .
2	Элементы танца, художественной гимнастике, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	ПЗ	ОК-8	Знать: элементы современной и классической хореографии. Уметь: применять элементы общеразвивающих упражнений в аэробике. Владеть: элементами танца, художественной гимнастики, акробатики и ОРУ в построении композиций.
3	Совершенствование техники эстафетного бега.	ПЗ	ОК-8	Знать: особенности техники эстафетный бега; правила передачи эстафетной палочки (зона передачи, способы). Уметь: анализировать технику расстановки на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Владеть: техникой и методикой последовательного обучения и совершенствования элементов эстафетного бега. Практическое применение студентами полученных методических знаний.
4.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и хореографии в комплексах аэробики.	ПЗ	ОК-8	Знать: особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. Уметь: осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. Владеть: навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.
6 семестр				
1	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в аэробике и фитнес технологии(комплексы).	ПЗ	ОК-8	Знать: специфику специальной физической подготовки, терминологию при проведении занятий по аэробике. Уметь: составить комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц и связок; выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при тренировочных нагрузках. Владеть: методикой совершенствования фитнес технологией в оздоровительной аэробике.
2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в	ПЗ	ОК-8	Знать: классификацию прыжковых видов входящих в программу черлидинга; основные элементы базовых движений. Уметь: составить комплекс упражнений прыжковой направленности (подскоки, шаги,

	комплексах черлидинга.			повороты, акробатика). Владеть: методикой совершенствования техники прыжковых и акробатических элементов.
3	Комплексы партерной гимнастики	ПЗ	ОК-8	Знать: основные элементы партерной гимнастики(стретчинг, растяжки, упражнения на дыхание). Уметь: правильно построить последовательность двигательной деятельности в партерной гимнастике. Владеть: методикой проведения занятий партерной гимнастикой.
4	Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке и хореографии в комплексах аэробики.	ПЗ	ОК-8	Знать: особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. Уметь: осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. Владеть: навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного

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

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

1 курс 1 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Методы оценки и развития общей выносливости.	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	5
2	Методы оценки и развития скоростных способностей.	Посещаемость (1 балл – одно занятие) Практическая работа	5 6
3	Методы оценки и развития силовых способностей.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 6
4	Методы оценки и развития гибкости.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	8 6
5	Занятия по видам спорта (аэробика). Специальная физическая подготовка	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
6	Занятия по видам спорта (аэробика). Обучение технике	Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	7
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40

ВСЕГО	100
-------	-----

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

1 курс 2 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Развитие силовых способностей	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
2	Развитие гибкости	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Развитие скоростных способностей	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
4	Развитие общей выносливости	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	7 5
5	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	8 5 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

2 курс 3 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Развитие силовых способностей	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
2	Развитие гибкости	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
3	Развитие скоростных способностей	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 8
4	Развитие общей выносливости	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 7
5	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	5 1 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

2 курс 4 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
---	----------------------	------------------------	----------------------------

1	2	3	4
1	Методика проведения учебно-тренировочного задания.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
2	Развитие координации.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Развитие гибкости.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	8 5
4	Развитие скоростно-силовых способностей.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	8 5
5	Занятия по аэробике. Обучение фитнес технологиям.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	4 5 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

3 курс 5 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Развитие общей выносливости.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
2	Развитие силовых способностей.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
3	Развитие гибкости.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
4	Развитие скоростных способностей.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
5	Занятие по аэробике. Совершенствование техники.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	5 4 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

3 курс 6 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Развитие скоростно-силовых способностей.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
2	Развитие гибкости.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Развитие координационных	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	5

	способностей.	Практическая работа	6
4	Развитие общей выносливости.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
5	Занятие по аэробике. Совершенствование техники.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	5 8 5
6	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	4 4 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Контрольные тесты, определяющие общую физическую подготовленность
(сдаются в конце каждого семестра)

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

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие 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 и фитнес технологии». 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

Компьютерное тестирование не предусмотрено.

Зачет

Зачет представляет собой выполнение обучающимся тестов общей физической подготовки, специальной физической по оздоровительной аэробике. Учебная деятельность студентов по дисциплине «Аэробика и фитнес технологии» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов).

Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги. Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Аэробика и фитнес технологии» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерии зачета.

Согласно программе курса студенты должны:

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- знать и уметь выполнять технику двигательных действий, режим физической нагрузки;
- знать и уметь применять на практике основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности;
- выполнить тесты и сдать практические нормативы по разделам дисциплины;
- применять методы физического воспитания и самовоспитания в образовательном процессе; выбирать наиболее эффективные средства для поддержания и укрепления здоровья;
- владеть навыками подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий;
- на практических занятиях должны показать подготовленность к занятиям, выполнить практические нормативы по изучаемым видам спорта (в соответствии с рабочим планом).

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

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

2. Манжелей, И. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : компетентностный подход: учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – М. ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

3. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.И. Шамардин [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 464 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10838>. — Загл. с экрана.

Дополнительная литература:

1. Михайлова, Э. И. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. - Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69832>.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Электрон. текстовые дан. – М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Поздеева, Е. А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с. : табл., схем. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332>.

4. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. - 139 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>.

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

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>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, 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» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3 ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5 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>.

6 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7 КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8 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>.

9 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

Учебное издание

Шарыпов Николай Павлович

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Аэробика и фитнес технологии)**

Методические рекомендации
для студентов 1–3 курса бакалавриата, обучающихся
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 28.03.2018 г.
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».
Тираж 1 экз.

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200