

**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 44.03.01 Педагогическое образование  
очной и заочной формы обучения**

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

**ББК 75**  
**Э 453**

Рекомендовано к печати кафедрой  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани Протокол № 3 от 6 марта 2018 г.

***Рецензент:***

Кандидат педагогических наук, доцент

*А. В. Полянский*

**Э 453**            **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
методические рекомендации для студентов 1–3 курса бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование очной и заочной формы  
обучения / Н.П. Шарыпов. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та  
в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 25 с. 1 экз

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат материалы к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, а также по подготовке к зачету.

Издание адресовано студентам 1–3-го курсов бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (с профилем подготовки Биология) очной и заочной формы обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

**ББК 75**  
**Э 453**

© **Филиал Кубанского государственного университета**  
**в г. Славянске-на-Кубани, 2018**

## 1. 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 -готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

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	Готовность поддерживать	<input type="checkbox"/> особенности своего	<input type="checkbox"/> проводить самодиагностику	<input type="checkbox"/> способами сохранения и

		уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	укрепления 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
<b>1 курс 1 семестр</b>			
1	Методы оценки и развития общей выносливости	<p><b>Практическое занятие № 1. Методы оценки и развития общей выносливости.</b></p> <p>1. Понятие, структура и содержание физического качества.</p> <p>2. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости.</p> <p><b>Практическое занятие № 2. Сенситивные периоды развития общей выносливости.</b></p> <p>1. Методы оценки выраженности общей выносливости.</p> <p>2. Контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы.</p> <p><b>Практическое занятие № 3 Средства и методы развития общей выносливости.</b></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><b>Практическое занятие № 1. Понятие, структура и содержание скоростных способностей.</b></p> <p>1. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей.</p> <p>2. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.</p> <p><b>Практическое занятие № 2 - 3. Методы оценки выраженности скоростных способностей.</b></p> <p>1. Средства и методы развития скоростных способностей.</p>	У, ПР

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

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

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

		обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.	
3.	Развитие скоростных способностей	<b>Практическое занятие № 1-6. Развитие скоростных способностей.</b> 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	<b>Практическое занятие № 1-6. Развитие общей выносливости.</b> 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.	<b>Практическое занятие № 1-6. Занятия по аэробике. Обучение технике</b> 1. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». 2. Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Основы черлидинга.	У, ПР
<b>2 курс 4 семестр</b>			
1.	Методика проведения учебно-тренировочного задания.	<b>Практическое занятие № 1. Методика проведения учебно-тренировочного задания.</b> 1. Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. <b>Практическое занятие № 2-3. Методика проведения учебно-тренировочного задания.</b> 1. Техника безопасности на занятиях. <b>Практическое занятие № 4. Методика проведения учебно-тренировочного задания.</b> 1. Допуск к занятиям и спортивная форма. <b>Практическое занятие № 5. Методика проведения учебно-тренировочного задания.</b> 1. Дозирование физической нагрузки у занимающихся.	У, ПР
2.	Развитие координации.	<b>Практическое занятие № 1-4. Развитие координации.</b> 1. Совершенствование изученных упражнений для развития координации.	У, ПР
3.	Развитие гибкости.	<b>Практическое занятие № 1-6. Развитие гибкости.</b>	У, ПР



		1.Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.	
4.	Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Практическое занятие № 1-6. Развитие скоростно-силовых способностей.</b> 1.Совершенствование изученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	У, ПР
5.	Занятия по аэробике. Обучение фитнес технологиям.	<b>Практическое занятие № 1-6. Занятия по аэробике. Обучение фитнес технологиям.</b> 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.	<b>Практическое занятие № 1-5. Развитие общей выносливости.</b> 1.Совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости.	У, ПР
2.	Развитие силовых способностей.	<b>Практическое занятие № 1-4. Развитие силовых способностей.</b> 1.Совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.	У, ПР
3.	Развитие гибкости.	<b>Практическое занятие № 1-6. Развитие гибкости.</b> 1.Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.	У, ПР
4.	Развитие скоростных способностей.	<b>Практическое занятие № 1-6. Развитие скоростных способностей.</b> 1.Совершенствование изученных упражнений для скоростных способностей.	У, ПР
5.	Занятие по аэробике. Совершенствование техники.	<b>Практическое занятие № 1-6. Занятие по аэробике. Совершенствование техники.</b> 1.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания малого мяча.	У, ПР

### 3 курс 6 семестр

1.	Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Практическое занятие № 1-5. Развитие скоростно-силовых способностей.</b> 1.Совершенствование изученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	У, ПР
2.	Развитие гибкости.	<b>Практическое занятие № 1-4. Развитие гибкости.</b> 1.Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.	У, ПР
3.	Развитие координационных способностей.	<b>Практическое занятие № 1-6. Развитие гибкости.</b> 1.Совершенствование изученных упражнений	У, ПР

		для развития координационных способностей.	
4.	Развитие общей выносливости.	<b>Практическое занятие № 1-6. Развитие выносливости.</b> 1.Совершенствование изученных упражнений для общей выносливости.	У, ПР
5.	Занятие по аэробике. Совершенствование техники.	<b>Практическое занятие № 1-8. Занятие по аэробике. Совершенствование техники.</b> 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	<b>Знать:</b> историю возникновения и развития аэробики. <b>Уметь:</b> применять теоретические знания на практике. <b>Владеть:</b> техникой аэробных упражнений
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и хореографии в комплексах аэробики.	ПЗ	ОК-8	<b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. <b>Уметь:</b> осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. <b>Владеть:</b> навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.	ПЗ	ОК-8	<b>Знать:</b> методические особенности воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся. <b>Уметь:</b> осуществлять подбор комплексов упражнений направленных на развитие индивидуальной физической подготовленности обучающихся . <b>Владеть:</b> навыками повышения индивидуальных физических кондиций, физической подготовленности.
4.	Музыкальная грамота	ПЗ	ОК-8	<b>Знать:</b> основы музыкальной грамоты.

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

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

	оздоровительных программ			практике. <b>Владеть:</b> методикой изменения интенсивности мышечной нагрузки и амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата.
2	Обучение технике эстафетного бега	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<b>Знать:</b> особенности техники эстафетный бега; правила передачи эстафетной палочки (зона передачи, способы). <b>Уметь:</b> анализировать технику расстановки на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. <b>Владеть:</b> техникой и методикой последовательного обучения элементов эстафетного бега.
3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<b>Знать:</b> 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». <b>Уметь:</b> 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. <b>Владеть:</b> 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.	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. <b>Уметь:</b> осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. <b>Владеть:</b> навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.
<b>5 семестр</b>				
1	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении занятий по аэробике и фитнес-технологии.	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<b>Знать:</b> 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

				<p>занимающимся и местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять и нейтрализовать факторы риска возникновения предпосылок переутомления и травматизма; оказывать первую медицинскую помощь.</p> <p><b>Владеть:</b> техникой массажа и самомассажа; методикой восстановительных мероприятий в оздоровительной аэробике.</p>
2	Элементы танца, художественной гимнастике, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> элементы современной и классической хореографии.</p> <p><b>Уметь:</b> применять элементы общеразвивающих упражнений в аэробике.</p> <p><b>Владеть:</b> элементами танца, художественной гимнастики, акробатики и ОРУ в построении композиций.</p>
3	Совершенствование техники эстафетного бега.	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> особенности техники эстафетный бега; правила передачи эстафетной палочки (зона передачи, способы).</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать технику расстановки на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.</p> <p><b>Владеть:</b> техникой и методикой последовательного обучения и совершенствования элементов эстафетного бега. Практическое применение студентами полученных методических знаний.</p>
4.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и хореографии в комплексах аэробики.	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.</p>
<b>6 семестр</b>				
1	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в аэробике и фитнес технологии(комплексы).	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> специфику специальной физической подготовки, терминологию при проведении занятий по аэробике.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой совершенствования фитнес технологией в оздоровительной аэробике.</p>

2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в комплексах черлидинга.	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<b>Знать:</b> классификацию прыжковых видов входящих в программу черлидинга; основные элементы базовых движений. <b>Уметь:</b> составить комплекс упражнений прыжковой направленности (подскоки, шаги, повороты, акробатика). <b>Владеть:</b> методикой совершенствования техники прыжковых и акробатических элементов.
3	Комплексы партерной гимнастики	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<b>Знать:</b> основные элементы партерной гимнастики(стретчинг, растяжки, упражнения на дыхание). <b>Уметь:</b> правильно построить последовательность двигательной деятельности в партерной гимнастике. <b>Владеть:</b> методикой проведения занятий партерной гимнастикой.
4	Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке и хореографии в комплексах аэробики.	<b>ПЗ</b>	ОК-8	<b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. <b>Уметь:</b> осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. <b>Владеть:</b> 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	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	5

	способностей.	Практическая работа	5
2	Развитие гибкости.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Развитие координационных способностей.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 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

## **5. 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 обучении 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](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name).
- 6 Культура физическая и здоровье. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name).
- 7 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name).
- 8 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](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](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 44.03.01 Педагогическое образование  
очной и заочной формы обучения**

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

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