

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

Кафедра физической культуры и естественно-биологических дисциплин

Н. П. Шарыпов

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

**Методические материалы
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы
студентов 1-3 курса бакалавриата,
обучающихся по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое)
образование (профиль подготовки – Логопедия)
очной и заочной форм обучения**

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

ББК 75.661
А 992

Рекомендовано к печати кафедрой физической культуры и естественно-биологических дисциплин филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
Протокол № 4 от 19.04.2018 г.

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент

А. С. Соколов

Шарыпов, Н. П.

А 992 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика и фитнес технологии): методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов 1-3 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (профиль подготовки – Логопедия) очной и заочной форм обучения / Н. П. Шарыпов. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 27 с. 1 экз.

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

Издание адресовано студентам 1-3 курса бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (профиль подготовки – Логопедия) очной и заочной форм обучения.

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

ББК 75.661

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

Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Структура и содержание дисциплины	5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	5
2.2 Структура дисциплины	6
2.3 Содержание разделов дисциплины	8
2.3.1 Занятия лекционного типа	8
2.3.2 Занятия семинарского типа.....	8
2.3.3 Лабораторные занятия.....	13
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ	14
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
3 Образовательные технологии	14
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	14
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий	14
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	17
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	17
4.1.1 Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов.....	17
4.1.2 Примерные вопросы для устного опроса	20
4.1.3 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации	21
4.1.4 Примерные задания для практической работы студентов.....	21
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	21
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	22
5.1 Основная литература:	22
5.2 Дополнительная литература:	22
5.3. Периодические издания:	23
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	23
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	24
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	25
8.1 Перечень информационных технологий.	25
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.	25
8.3 Перечень информационных справочных систем.....	25
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения 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.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Аэробика и фитнес технологии» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: ОК–8 □готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности 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)

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Аэробика и фитнес технологии» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Аэробика и фитнес технологии» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов по Физической культуре на предыдущем уровне образования.

Аэробика и фитнес технологии широко используются для решения самых разнообразных задач образования. Освоение дисциплины является необходимой основой

для изучения дисциплин вариативной части «Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка», а также дисциплин по выбору студентов.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК 8 готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК 8	готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<input type="checkbox"/> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	<input type="checkbox"/> проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	<input type="checkbox"/> способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)					
		1	2	3	4	5	
Контактная работа, в том числе:							
Аудиторные (всего):							

Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		328	68	68	68	68	56	
Лабораторные занятия								
Иная контактная работа:								
Контроль самостоятельной работы (КСР)								
Промежуточная аттестация (ИКР)								
Самостоятельная работа, в том числе								
Курсовая работа								
Проработка учебного (теоретического) материала								
Выполнение индивидуальных заданий								
Подготовка к текущему контролю								
Контроль:								
Подготовка к экзамену								
Общая трудоемкость	час.	328	68	68	68	68	56	
	в том числе контактная работа	328	68	68	68	68	56	
	зач. ед	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	Методы оценки и развития общей выносливости	4		4		
2	Методы оценки и развития скоростных	12		12		

	способностей					
3	Методы оценки и развития силовых способностей	18		18		
4	Методы оценки и развития гибкости	10		10		
5	Занятия по видам спорта (аэробика). Специальная физическая подготовка	12		12		
6	Занятия по видам спорта (аэробика). Обучение технике	12		12		
	Итого по 1 семестру:	68		68		
2 семестр						
1	Развитие силовых способностей	12		12		
2	Развитие гибкости	12		12		
3	Развитие скоростных способностей	12		12		
4	Развитие общей выносливости	14		14		
5	Занятия по аэробике. Обучение технике	18		18		
	Итого по 2 семестру:	68		68		
3 семестр						
1	Развитие силовых способностей	12		12		
2	Развитие гибкости	16		16		
3	Развитие скоростных способностей	16		16		
4	Развитие общей выносливости	12		12		
5	Занятия по аэробике. Обучение технике	12		12		
	Итого по 3 семестру:	68		68		
4 семестр						
1	Методика проведения учебно-тренировочного задания	12		12		
2	Развитие координации	12		12		
3	Развитие гибкости	12		12		
4	Развитие скоростно - силовых способностей	12		12		
5	Занятия по аэробике. Обучение фитнес технологиям.	20		20		
	Итого по 4 семестру	68		68		
5 семестр						

1	Развитие общей выносливости	10		10		
2	Развитие силовых способностей	12		12		
3	Развитие гибкости	12		12		
4	Развитие скоростных способностей	12		12		
5	Занятия по аэробике. Совершенствование техники	10		10		
	Итого по 5 семестру	56		56		
	Итого по курсу	328		328		

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом.

2.3.2 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	Практическое занятие № 1-2. Методы оценки и развития общей выносливости. 1. Понятие, структура и содержание физического качества. 2. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. 1. Методы оценки выраженности общей выносливости. 2. Контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы. Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.	У, ПР
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	Практическое занятие № 3-8. Понятие, структура и содержание скоростных способностей. 1. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. 2. Сенситивные периоды развития скоростных	У, ПР

		<p>способностей.</p> <p>Методы оценки выраженности скоростных способностей.</p> <p>1. Средства и методы развития скоростных способностей.</p> <p>2. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.</p>	
3	Методы оценки и развития силовых способностей	<p>Практическое занятие № 9-17. 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>Сенситивные периоды развития общей выносливости.</p> <p>1. Методы оценки выраженности силовых способностей.</p> <p>2. Контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы.</p> <p>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 № 18-22. 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>Сенситивные периоды развития общей выносливости.</p> <p>1. Методы оценки выраженности силовых способностей.</p> <p>2. Контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы.</p> <p>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 № 23-28. Организация общеразвивающих, специальных упражнений на уроке</p>	У, ПР

		аэробики. 1.Обучение технике аэробики. Проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики. 1.Совершенствование техники аэробики.	
6	Занятия по видам спорта (аэробика). Обучение технике	Практическое занятие № 29-34. Организация и проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики. 1.Обучение технике обычная ходьба - марш. Обучение технике аэробики. 1.Ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle-стрэдл). Обучение технике аэробики. 1.V-шаг (V-Step- ви-степ). Обучение технике аэробики. 1. Совершенствование техники шагов. Обучение технике аэробики. 1.Обучение технике стретчинга.	У, ПР
1 курс 2 семестр			
1.	Развитие силовых способностей	Практическое занятие № 1-6. Методы стандартного и переменного упражнения. 1.Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. 1.Программа для развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей. 1.Средства и методы самоконтроля.	У, ПР
2.	Развитие гибкости	Практическое занятие № 7-12. Упражнения для развития гибкости. 1.Методы стандартного и переменного упражнения. Упражнения для развития гибкости. 1.Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. 1.Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития гибкости. 1.Программа для развития подвижности в суставах. 2.Средства и методы самоконтроля.	У, ПР
3.	Развитие скоростных способностей	Практическое занятие № 13-18. Упражнения для развития скоростных способностей. 1.Повторный метод тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. 1.Переменный метод тренировочной работы.	У, ПР

		<p>Упражнения для развития скоростных способностей. 1.Интервальный и смешанный методы тренировочной работы.</p> <p>Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей.</p> <p>Практическое занятие № 6. Упражнения для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.</p>	
4.	Развитие общей выносливости	<p>Практическое занятие № 19-25. Упражнения для развития общей выносливости. 1.Равномерный метод тренировочной работы.</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости. 1.Переменный метод тренировочной работы.</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости. 1.Кроссовый и смешанный метод тренировочной работы.</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости. 1.Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы.</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости. 1.Программа для развития общей выносливости.</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости. 1. Средства и методы самоконтроля.</p>	У, ПР
5.	Занятия по аэробике. Обучение технике.	<p>Практическое занятие № 26-34 Занятия по аэробике. Обучение технике. 1.Обучение технике степ-аэробики.</p>	У, ПР
2 курс 3 семестр			
1.	Развитие силовых способностей	<p>Практическое занятие № 1-6 Развитие силовых способностей. 1.Средства и методы развития силовых способностей.</p> <p>Развитие силовых способностей. 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 № 7-14 Развитие гибкости.</p>	У, ПР

		1. Средства и методы развития гибкости. Развитие гибкости. 1. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.	
3.	Развитие скоростных способностей	Практическое занятие № 15-22. 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 № 23-28. 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 № 29-34. 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 № 1-6. Методика проведения учебно-тренировочного задания. 1. Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Методика проведения учебно-тренировочного задания. 1. Техника безопасности на занятиях. Методика проведения учебно-тренировочного задания. 1. Допуск к занятиям и спортивная форма. Методика проведения учебно-тренировочного задания. 1. Дозирование физической нагрузки у занимающихся.	У, ПР
2.	Развитие координации.	Практическое занятие № 7-12. Развитие координации. 1. Совершенствование изученных упражнений	У, ПР

		для развития координации.	
3.	Развитие гибкости.	Практическое занятие № 13-18. Развитие гибкости. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.	У, ПР
4.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Практическое занятие № 19-24. Развитие скоростно-силовых способностей. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	У, ПР
5.	Занятия по аэробике. Обучение фитнес технологиям.	Практическое занятие № 25-34. 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 совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости.	У, ПР
2.	Развитие силовых способностей.	Практическое занятие № 6-11. Развитие силовых способностей. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.	У, ПР
3.	Развитие гибкости.	Практическое занятие № 12-17. Развитие гибкости. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.	У, ПР
4.	Развитие скоростных способностей.	Практическое занятие № 18-23. Развитие скоростных способностей. 1.Совершенствование изученных упражнений для скоростных способностей.	У, ПР
5.	Занятие по аэробике. Совершенствование техники.	Практическое занятие № 24-28 Занятие по аэробике. Совершенствование техники. 1.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания малого мяча.	У, ПР

Примечание: У – устный опрос, 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

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

3 Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, для реализации компетентного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе 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:

– интерактивные формы (практическое занятие), семинар, компьютерная симуляция, коллоквиум).

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

Образовательные технологии не предусмотрены учебным планом.

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

Содержание дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Аэробика и фитнес технологии) имеет выраженную практическую направленность. Преподавание курса основывается на тесной связи достижений в спорте, сопровождается получением практических навыков и умений работы с научной литературой, диагностическим материалом, построением и моделированием образовательной среды.

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1 семестр			
1	Методы оценки и развития общей выносливости.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	4
2	Методы оценки и развития скоростных способностей.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в	12*

		движении)	
3	Методы оценки и развития силовых способностей.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	18
4	Методы оценки и развития гибкости.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	10*
5	Занятия по видам спорта (аэробика). Специальная физическая подготовка	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	12
6	Занятия по видам спорта (аэробика). Обучение технике	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	12
		Итого по семестру	68
		в том числе интерактивное обучение*	22*

2 семестр

1	Развитие силовых способностей.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	12
2	Развитие гибкости.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	12
3	Развитие скоростных способностей.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии	12
4	Развитие общей выносливости	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	14*
5	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии	8* 10
		Итого по семестру	68
		в том числе интерактивное обучение*	22*

3 семестр

1	Развитие силовых способностей.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	12
2	Развитие гибкости.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	6* 10

3	Развитие скоростных способностей.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Контрольные тесты-упражнения	6* 10
4	Развитие общей выносливости	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	10* 2
5	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	12
		Итого по семестру	68
		в том числе интерактивное обучение*	22*

4 семестр

1	Методика проведения учебно-тренировочного задания.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	12
2	Развитие координации.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	12
3	Развитие гибкости.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Соревновательные технологии	12*
4	Развитие скоростно-силовых способностей.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Контрольные тесты-упражнения	12
5	Занятия по аэробике. Обучение фитнес технологиям.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Контрольные тесты-упражнения	10* 10
		Итого по семестру	68
		в том числе интерактивное обучение*	22*

5 семестр

1	Развитие общей выносливости.	Метод моделирования, работа малыми группами	10
---	------------------------------	---	----

2	Развитие силовых способностей.	Метод моделирования, работа малыми группами. Контрольные тесты-упражнения	12
3	Развитие гибкости.	Метод моделирования, работа малыми группами. Контрольные тесты-упражнения.	12*
4	Развитие скоростных способностей.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение.	12
5	Занятие по аэробике. Совершенствование техники.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10*
		Итого по семестру	56
		в том числе интерактивное обучение*	22*

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

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

4.1.1 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	7

	подготовленности	
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 <input type="checkbox"/> одно занятие)	5
		Практическая работа	5
2	Развитие гибкости	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие)	5
		Практическая работа	5
3	Развитие скоростных способностей	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие)	5
		Практическая работа	5
4	Развитие общей выносливости	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие)	7
		Практическая работа	5
5	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие)	8
		Практическая работа	5
		Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	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 <input type="checkbox"/> одно занятие)	5
		Практическая работа	6
2	Развитие гибкости	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие)	6
		Практическая работа	6

3	Развитие скоростных способностей	Посещаемость (1 балл □ одно занятие)	6
		Практическая работа	8
4	Развитие общей выносливости	Посещаемость (1 балл □ одно занятие)	5
		Практическая работа	7
5	Занятия по аэробике. Обучение технике.	Посещаемость (1 балл □ одно занятие)	5
		Практическая работа	1
		Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	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)	4
		Практическая работа	5
		Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	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 <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	5 6
2	Развитие силовых способностей.	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	6 6
3	Развитие гибкости.	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	6 6
4	Развитие скоростных способностей.	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	5 6
5	Занятие по аэробике. Совершенствование техники.	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	5 4 5
Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)			40
ВСЕГО			100

4.1.2 Примерные вопросы для устного опроса

1. Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.
2. Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями.
3. Основные особенности современной аэробики.
4. Использование аэробики в спорте.
5. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Ритм, темп.
6. Классификация упражнений аэробики.
7. Врачебно-педагогический контроль на занятиях аэробикой и самоконтроль.
8. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.
9. Травмы и их профилактика.
10. Технология формирования двигательного навыка и умения в процессе занятий аэробикой и фитнес-технологии.
11. Дыхание при использовании музыкально-двигательных упражнений.
12. Каким образом аэробные тренировки влияют на коррекцию фигуры и на здоровье.

4.1.3 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

Компьютерное тестирование не предусмотрено

4.1.4 Примерные задания для практической работы студентов

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести с группой реабилитационный комплекс физических упражнений.
3. Составить и провести с группой физкультурную микро паузу, активизирующую кровообращение в ногах.
4. Составить и провести с группой физкультурную минутку, нормализующую мозговое кровообращение.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их практической подготовленности в форме зачета (1, 2, 3, 4, 5 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом. Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Рейтинговая система оценки успеваемости студентов предполагает оценку по 100-балльной шкале и учет значимости (весомости) текущего, семестрового рейтингов.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

□ продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

□ эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоения более 80% приведенных знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 60% приведенных знаний, умений и навыков – на продвинутом, при освоении более 40% приведенных знаний, умений и навыков □ на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной.

Уровень сформированности компетенции ОК-8 □ □готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-8 готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

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

5.1 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.

5.2 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>.

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. 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/>.

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 5 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности. Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию основ психологической деятельности. При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия, особенности его проведения. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на

приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов. Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий.

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

8.3 Перечень информационных справочных систем

1 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

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

3 Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), а также зеркальный зал.
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ

Учебное издание

Николай Павлович Шарыпов

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

Методические материалы
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы
студентов 1-3 курса бакалавриата,
обучающихся по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
(профиль подготовки – Логопедия) очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 05.11.2018 г.
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»
Печ. л. 1,15. Уч.-изд. л. 1,69
Тираж 1 экз.
Заказ № ____

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