

**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**

## **АЭРОБИКА**

**Учебно-методические рекомендации  
для студентов бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль подготовки – физическая культура)  
Очной и заочной формы обучения**

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

**ББК 75.661**  
**А 992**

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

***Рецензент:***

Кандидат педагогических наук, доцент

***А. С. Соколов***

**А 992**      **Теория и методика спортивных игр:** учебно-методические рекомендации для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – физическая культура) очной и заочной формы обучения / Н. П. Шарыпов. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 16 с.  
1 экз.

Учебно-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 экзамену по дисциплине «Аэробика».

Издание адресовано студентам бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – физическая культура) 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

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Структура и содержание дисциплины .....	6
4. Этапы формирования компетенций.....	8
5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и.....	10
промежуточной аттестации.....	10
6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины .....	11
7 Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций .....	12
8. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков, характеризующие этапы формирования компетенций.....	13
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	15
10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	16

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

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

Изучение дисциплины «Аэробика» направлена на формирование у студентов компетенции ПК–1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов. В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний и умений, связанных с аэробикой с помощью средств: музыки, ОРУ, элементов художественной гимнастики, элементов танца, прыжков, шагистики, элементов акробатики.

2. Содействие всестороннему, гармоническому развитию студентов, укреплению их здоровья.

3. Воспитание комплекса музыкально-двигательных качеств, обеспечивающих основу для всестороннего физического развития студентов.

4. Обеспечение условий для активизации познавательной и практической деятельности студентов и формирования у них опыта и решения задач, специфических для их профессиональной деятельности.

5. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формирования необходимых компетенций.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональной компетенции ПК–1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов; ПК–12: способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть

1	ПК–1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования Федерального образовательного стандарта;</li> <li>- содержание учебного предмета: «Физическая культура (раздел – аэробика)»;</li> <li>- принципы и методы разработки рабочей программы, учебной дисциплины на основе примерных образовательных программ;</li> <li>- преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять принципы и методы разработки рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение;</li> <li>- планировать занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- оценивать эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по аэробике;</li> <li>- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки и реализации программы по физической культуре раздела «Аэробика» на основе общеобразовательной программы;</li> <li>- навыками корректировок и рабочей программы учебной дисциплины «Аэробика» для различных категорий, обучающихся и реализации учебного процесса;</li> <li>- методами и организацией комплексного контроля при занятиях аэробикой;</li> <li>- техникой упражнений</li> </ul>
2	ПК–12	способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные научные достижения в избранной профессиональной деятельности;</li> <li>- основы планирования научно-исследовательской работы;</li> <li>- методы педагогических исследований;</li> <li>- современные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать научно-исследовательскую деятельность обучающихся;</li> <li>- осуществлять педагогическое взаимодействие с обучающимися при проведении ими научно-исследовательской работы;</li> <li>- анализировать результаты научных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>навыками руководства научно-исследовательской деятельностью различных категорий обучающихся;</li> <li>- навыками использования результатов научно-исследовательской деятельности</li> </ul>

			информационные технологии; - основы - способы представления результатов научных исследований.	исследований совместно с обучающимися; - использовать результаты научных исследований обучающихся в учебно-воспитательном процессе.	в учебно-воспитательном процессе.
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Аэробика, истоки развития современность	Воспитание физически полноценных детей – основная цель воспитателя и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов является аэробика. Ритмы аэробики так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении.	У, Т
2	Музыкальная грамота	Музыкальный размер, такт, фраза, предложение, часть; динамические оттенки. Музыкально-ритмическая деятельность: упражнения для развития умения студентов двигаться в соответствии с характером музыки.	У, Т
3	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	Навыки выразительного движения: упражнения для развития ритмического движения, упражнения для развития умения переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, эмоциональная передача музыкально-двигательного образа.	У, Т
4	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	Основные шаги аэробики и их разновидности. Термины движений руками. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.	У, Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

## Занятия семинарского типа

Наименование раздела (темы)	Содержание раздела	Форма текущего контроля
2	3	4
Музыкальная грамота	Музыкальный размер, такт, фраза, предложение, часть; динамические оттенки. Музыкально-ритмическая деятельность: упражнения для развития умения студентов двигаться в соответствии с характером музыки.	Т, ПР
Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	Классификация оздоровительной аэробики. Базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, танцевальная аэробика, аквааэробика, футбол-аэробика, классификация средств и структура занятий оздоровительной аэробикой.	Т, ПР
Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	Определение оздоровительной тренировки, оздоровительной аэробики, понятие здоровья, оздоровления. Рациональная физическая тренировка, оздоравливающий эффект оздоровительной тренировки.	ПР
Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	Структура занятия оздоровительной аэробики (разминка, основная часть, силовая часть, партерная часть, заключительная часть, стретчинг).	Т, ПР
Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма	Упражнения, способствующие общей выносливости организма. Процесс обучения и научения двигательным действиям в аэробике, статика и динамика движений аэробики, положение тела и ориентация в пространстве при выполнении двигательного акта, выполнение моторных программ, перестройка моторных программ, тренирующее (обучающее) воздействие любого упражнения (комплекса упражнений), направленного на изменение моторной программы должно изменяться в соответствии с кривой обучения, что может служить тестирующим моментом определения уровня сложности предлагаемого упражнения или степени его усвоения.	Т, ПР
Принципы и методики построения оздоровительных программ	Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата, физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки, биомеханические механизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки, общий центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата на нее, амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость опорно-двигательного аппарата .	Т, ПР
Основы обучения оздоровительным видам аэробики	Разучивание базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Мах (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick). Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы	Т, ПР

	для составления хорео-графии: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross.	
Элементы танца, художественной гимнастики, акробатики, строевой гимнастики, ОРУ в аэробике	Обучение: выработать у занимающихся определенные физические качества: силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, относительную устойчивость, мягкость и непрерывность движений развитие танцевальности, чувства ритма, координации движений, строевые упражнения, упражнения акробатики (кувырки, фляки и т.д.)	ПР

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа

#### 4. Этапы формирования компетенций

№ п. п.	Раздел дисциплины, темы	Вид работ : аудит орная	Индекс компетенции	Состав компетенции
1	Аэробика, истоки развития современность	ЛК	ПК-1 ПК-12	<b>Знать:</b> историю возникновения и развития аэробики. <b>Уметь:</b> применять теоретические знания на практике. <b>Владеть:</b> техникой аэробных упражнений
2	Музыкальная грамота	ЛК ПЗ	ПК-12 ПК-1	<b>Знать:</b> основы музыкальной грамоты. <b>Уметь:</b> двигаться в соответствии с характером музыки. <b>Владеть:</b> навыками выразительного движения.
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	ПЗ	ПК-12 ПК-1	<b>Знать:</b> классификацию оздоровительной аэробики. <b>Уметь:</b> применять базовые движения в аэробике. (стретчинг) <b>Владеть:</b> навыками повышения индивидуальных физических качеств (гибкость).
4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	ПЗ	ПК-12 ПК-1	<b>Знать:</b> упражнения фитнес-техники <b>Уметь:</b> подобрать комплекс специальных упражнений <b>Владеть:</b> техникой силовых упражнений в аэробике.
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздорови-	ПЗ	ПК-12 ПК-1	<b>Знать:</b> структуру занятий оздоровительной аэробики. <b>Уметь:</b> провести заключительную часть урока с применением упражнений на гиб-

	тельной системы			кость; <b>Владеть:</b> всеми приемами и средствами восстановления гибкости тела.
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке.	<b>ПЗ</b>	ПК-12 ПК-1	<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.
7	Принципы и методики построения оздоровительных программ	<b>ПЗ</b>	ПК-12 ПК-1	<b>Знать:</b> общую схему строения и функции опорно-двигательного аппарата <b>Уметь:</b> применять теоретические знания на практике. <b>Владеть:</b> методикой изменения интенсивности мышечной нагрузки и амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата.
8	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	<b>ЛЖ</b>	ПК-12 ПК-1	<b>Знать:</b> упражнения для развития ритмического движения <b>Уметь:</b> переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу. <b>Владеть:</b> эмоциональной передачей музыкально-двигательного образа.
9	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	<b>ПЗ</b>	ПК-12 ПК-1	<b>Знать:</b> базовые шаги и движения. <b>Уметь:</b> применять базовые движения для составления комплексов. <b>Владеть:</b> вспомогательными базовыми шагами, необходимых для составления хореографии.
10	Элементы танца, художественной гимнастике, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	<b>ПЗ</b>	ПК-12 ПК-1	<b>Знать:</b> элементы современной и классической хореографии. <b>Уметь:</b> применять элементы общеразвивающих упражнений в аэробике. <b>Владеть:</b> элементами танца, художественной гимнастики, акробатики и ОРУ в построении композиций.
11	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	<b>ЛЖ</b>	ПК-12 ПК-1	<b>Знать:</b> инструктаж по технике безопасности. <b>Уметь:</b> оказать первую помощь при получении травмы <b>Владеть:</b> всеми полученными знаниями для безопасных проведений занятий по аэробике с различными возрастными группами.

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

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное количество баллов
1	2	3	4
1	Аэробика, истоки развития современность	Устный опрос	3
2	Музыкальная грамота	Устный опрос	4
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	Практическая работа (составление комбинации)	5
4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	Практическая работа (составление комбинации)	5
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	Практическая работа (составление комбинации)	5
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки.	Практическая работа (составление комбинации)	5
7	Принципы и методики построения оздоровительных программ	Практическая работа (проведение комплекса)	5
8	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	Устный опрос	3
9	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	Практическая работа (составление комбинации) Практическая работа (проведение комплекса)	5 5
10	Элементы танца, художественной гимнастике, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	Практическая работа (составление комбинации)	5
11	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	Практическая работа (составление комбинации) Практическая работа (проведение комплекса)	5 5
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>

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

**Вопросы для устного опроса**

Проверяемые компетенции: ПК-12, ПК–1

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Цель и задачи разминки.
7. Цель и задачи основной части занятия.
8. Цель и задачи заключительной части занятия.
9. Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.
10. Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями.
11. Основные особенности современной аэробики.
12. Использование аэробики в спорте.
13. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Ритм, темп.
14. Классификация упражнений аэробики.
15. Врачебно – педагогический контроль на занятиях аэробикой и самоконтроль.
16. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.
17. Травмы и их профилактика.
18. Технология формирования двигательного навыка и умения в процессе занятий аэробикой.
19. Дыхание при использовании музыкально-двигательных упражнений.
20. Каким образом аэробные тренировки влияют на коррекцию фигуры и на здоровье.

**Задания для практических работ**

Проверяемые компетенции: ПК-12, ПК–1

1. Составить комплекс аэробики и подобрать музыкальный материал;
2. Составить и провести с группой комплекс аэробных упражнений.
3. Выполнение упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг).
4. Составить и провести с группой комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
5. Составить и провести с группой реабилитационный комплекс физических упражнений.
6. Составить и провести с группой физкультурную микро паузу, активизирующую кровообращение в ногах.
7. Составить и провести с группой физкультурную минутку, нормализующую мозговое кровообращение.

## 7 Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Аэробика, истоки развития современность	ПК 1 ПК–12	Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачете 1-4
2	Музыкальная грамота	ПК 1 ПК–12	Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачете 13–22
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	ПК 1 ПК–12	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачете 24–27
4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	ПК 1 ПК–12	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на зачете 3–5, 10–12
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	ПК 1 ПК–12	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 5–6, 10
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки.	ПК 1 ПК–12	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 7,8,11
7	Принципы и методики построения оздоровительных программ	ПК 1 ПК–12	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 9,12
8	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	ПК 1 ПК–12	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 24–27
9	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	ПК 1 ПК–12	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 9–11, 23, 28
10	Элементы танца, художественной гимнастике, акробатике, строевой гимна-	ПК 1 ПК–12	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 9, 12, 23, 28

	стике, ОРУ в аэробике			
11	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	ПК–1 ПК–12	Практическая работа Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачете 24–27

## 8. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков, 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». 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 направлен-

ность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

### **Тестовые задания**

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным. При тестировании используется 100-процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

Оценка «отлично» ставится, если выполнено более 90% тестовых заданий.

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

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

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

### **Зачет**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки по аэробике. Учебная деятельность студентов по дисциплине «Аэробика» 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» 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;

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

### Основная литература:

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

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

### Дополнительная литература:

1 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. □ URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.

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

3 Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>.

4 Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>.

5 Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279>.

### Периодические издания:

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

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 Физическая культура, спорт □ наука и практика. □ URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name)

7 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>.

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

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

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

11 Культура физическая и здоровье. □ URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name).

## **10. 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

**Николай Павлович Шарыпов**

## **АЭРОБИКА**

Учебно-методические рекомендации  
для студентов бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль подготовки – физическая культура)  
Очной и заочной формы обучения

Подписано в печать 05.11.2018  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».  
Усл. п. л. 1,10. Уч.-изд. л. 0,80  
Тираж 1 экз. Заказ № 1114

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. Коммунистическая, 2