Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«25» апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные курсы по физической культуре**

# «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

**Направление подготовки –** 49.03.01 Физическая культура

**Квалификация (степень) выпускника -** бакалавр

**Форма обучения** – очная, заочная

Екатеринбург 2019 г.

**Лист согласования**

Рабочая программа дисциплины (модуля) ***«Спортивная аэробика»*** **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 7 от «13 марта» 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №8 от «25» апреля 2019 г. )

Разработчик программы: _____ А.М. Парфенова

И. о. зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

## 1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к дисциплине по выбору / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

- история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Степень реализации компетенции (полностью/частично)**<br>**Курс/семестр** | **Индикаторы достижения компетенции** | **Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).**<br>**/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников** |
|---|---|---|---|---|
| **УК-7** | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **УК-7.1. Знает:**<br>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.<br>**УК-7.2. Умеет:** | **УК-7**<br>**Профессиональный стандарт Тренер**<br>УТВЕРЖДЕН<br>приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации<br>от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов<br><br>*Основная цель вида профессиональной деятельности:*<br>Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;<br>- проводить занятия по общей физической подготовке;<br>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.<br>**УК-7.3. Имеет опыт:**<br>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;<br>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.<br>- проведения занятий по физической культуре | **Содержание трудовой функции: Код 05.003**<br>D/02.6<br><br>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства<br><br>D/03.6<br><br>Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов<br><br>D/04.6<br><br>Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося |

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

### Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры |
|---|---|---|
| | | **6** |
| Зачетные единицы | з.е. | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 68 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет |
| ***Контактная работа*** *(контакт. часы), в том числе:* | час | 68 |
| *Лекции (Лек)* | час | |
| Практические занятия (Пр) | час | 68 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | |

### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры |
|---|---|---|
| | | **8** |
| Зачетные единицы | з.е. | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 68 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 8 |
| Лекции (Лек) | час | |
| Практические занятия (Пр) | час | 8 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 56 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** | час | 4 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
## 4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
**Очная форма обучения**

| /п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль №1 Общая физическая подготовка** | | | 68 | 0 |
| | **Раздел 1** | **Общеразвивающие упражнения** | | |
| | **Тема 1.1.**<br><br>Комплексы ОРУ | **Практические/семинарские / лабораторные занятия**<br>**Содержание:** ОРУ для плечевого пояса, ОРУ для мышц корпуса, ОРУ для мышц ног. Упражнения с предметами (комплекс с палкой, комплекс с мячом, комплекс со скакалкой). Силовые упражнении для рук, ног, шеи, спины. Упражнения на развитие прыгучести.<br>**Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений. | **12** | |
| | **Тема 1.2.**<br><br>Развитие гибкости и постановка корпуса | **Практические/семинарские занятия**<br>**Содержание:** Понятие гибкости. Виды гибкости и способы их развития. Комплексы упражнений на развитие гибкости и увеличение подвижности в суставах. Укрепление мышц спины и освоение танцевальной постановки корпуса: положение головы, вытяжение шеи, смыкание лопаток, подтягивание живота, работа мышц «источника силы».<br>**Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений. | **12** | |
| | **Раздел 2** | **Силовые виды аэробики** | | |
| | **Тема 2.1.**<br><br>Фитбол-аэробика | **Практические/семинарские занятия**<br>**Содержание:** Составление комплекса упражнений. Особенности тренировок. Работа с фитболом при искривлениях позвоночника. Условия реализации данных занятий. Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата. Формирование осанки. Увеличение гибкости и подвижности в суставах. Развитие ловкости и координации движений. Укрепление мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, таза, ног и свода стоп.<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** | **12 – 2 из них в форме практической подготовки** | |
| | **Тема 2.2.** | **Практические/семинарские занятия** | **12** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Памп-аэробика | **Содержание:** Силовая тренировка под музыку с добавлением аэробики. Техника выполнения каждого упражнения. Памп-аэробика: интенсивность занятий. Виды и вес снарядов. Спортивный инвентарь: штанги, мини-штанги, бодибары, гантели, степ-платформы. Метод сопряженного воздействия, как основополагающий в памп-аэробике. Показания и противопоказания к занятиям. **Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** | | |
| **Модуль №2. Разновидности аэробики** | | | | |
| | **Раздел 3** | **Базовая аэробика** | | |
| | **Тема 3.1.**<br><br>Базовая классическая аэробика | **Практические/семинарские / лабораторные занятия**<br>**Содержание:** Основные понятия. Особенности построения подготовительной, основной, заключительной частей занятия. Принципы построения комплекса аэробики. Ритм, согласование движений с музыкой.<br>Шаги аэробики без смены лидирующей ноги и со сменой лидирующей ноги. Изучение базовых шагов аэробики: «march», «knee up», «step touch», «double step touch», « grape vine», « V-step», « mumbo».<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** | **10** | |
| | **Раздел 4** | **Степ-аэробика** | | |
| | **Тема 4.1.**<br><br>Степ-аэробика | **Практические/семинарские занятия**<br>**Содержание:** Особенности тренировок. Содержание урока. Уровни сложности. Степ-аэробика, как метод сопряженного воздействия. Постановка корпуса на занятиях степ-аэробикой: при зашагивании и спуске с платформы. Основные упражнения, выполняемые на степ-платформе: базовые шаги, степ, прыжки. При создании комбинаций используются различные подходы к степ-платформе: спереди, с угла, сбоку. Можно также выполнять движения на самой степ-платформе.<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** | **10 – 2 из них в форме практической подготовки** | |

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

| /п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль №1 Общая физическая подготовка** | | | 6 | 58 |
| | **Раздел 1** | **Общеразвивающие упражнения** | | |
| | **Тема 1.1.**<br><br>Комплексы ОРУ | **Практические/семинарские / лабораторные занятия**<br>**Содержание:** ОРУ для плечевого пояса, ОРУ для мышц корпуса, ОРУ для мышц ног. Упражнения с предметами (комплекс с палкой, комплекс с мячом, комплекс со скакалкой). Силовые упражнении для рук, ног, шеи, спины. Упражнения на развитие прыгучести.<br>**Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Учебное задание:**<br>1. Проведение подготовительной части занятия (разминки):<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон головы вперёд, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо.<br>- и.п. тоже. 1,2 - поворот головы влево, 3,4 - вправо.<br>- и.п. тоже. 1-4 – круговое движение вправо, 5-8 – влево.<br>- и.п. сомкнутая стойка, правая рука вверх, левая рука - вниз. 1,2 - рывки руками, 3,4 – смена положения рук.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1,2 - рывки руками перед собой, 3,4 - рывки руками с отведением рук стороны.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 - круговые движения вперёд, 5-8 - круговые движения назад<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон вперёд, 2 - назад, 3 – наклон влево, 4 – наклон вправо.<br>- и.п. тоже. 1,2 - повороты туловища влево, 3,4 – вправо.<br>- и.п. Ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте.<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** | **1** | **10** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Тема 1.2.**<br><br>Развитие гибкости и постановка корпуса | **Практические/семинарские занятия**<br>**Содержание:** Понятие гибкости. Виды гибкости и способы их развития. Комплексы упражнений на развитие гибкости и увеличение подвижности в суставах. Укрепление мышц спины и освоение танцевальной постановки корпуса: положение головы, вытяжение шеи, смыкание лопаток, подтягивание живота, работа мышц «источника силы».<br>**Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Учебное задание:**<br>1. Наклоны к ступням.<br>В положении стоя поставьте ноги вместе. Сделайте глубокий наклон вперед. Дотянитесь пальцами до ступней. Важный нюанс: при совершении наклона колени должны быть выпрямлены.<br>2. Притягивание пятки к ягодицам.<br>Стоя на одной ноге, вторую согните назад. Возьмитесь за поднятую ступню одноименной рукой и притяните пятку как можно ближе к ягодице. Удерживайте это положение. Опорную ногу можно чуть согнуть.<br>3. Прогиб спины.<br>Отставьте одну ногу назад. Вытяните руки над головой, прогнитесь, потянитесь назад. Поменяйте ногу.<br>4. Притягивание колена к груди.<br>Лягте на пол лицом вверх, выпрямите ноги. Одну нижнюю конечность согните, обхватите колено руками и подтяните его вплотную к груди. Когда прижимаете ногу руками, оказывайте коленом противодействие.<br>5. Мостик.<br>Лягте на спину. Ноги согните и поставьте стопы близко к тазу. Упритесь ладонями в пол возле головы. Плавно поднимите все тело вверх. Постарайтесь хорошо прогнуться, для этого потянитесь вверх областью талии и максимально выпрямите руки и ноги.<br>6. Наклон к стопам в положении сидя.<br>Сидя на ягодицах, выпрямите ноги. Наклонитесь корпусом вперед и потянитесь руками в направлении носок. Возьмитесь за пальцы ног и потяните их на себя.<br>**Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений. | **1** | **10** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 2** | **Силовые виды аэробик** | | |
| | **Тема 2.1.**<br><br>Фитбол-аэробика | **Практические/семинарские занятия**<br>**Содержание:** Составление комплекса упражнений. Особенности тренировок. Работа с фитболом при искривлениях позвоночника. Условия реализации данных занятий. Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата. Формирование осанки. Увеличение гибкости и подвижности в суставах. Развитие ловкости и координации движений. Укрепление мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, таза, ног и свода стоп.<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.**<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Освоение упражнений с фитболом:**<br>**1.** Crunch (Скручивания), лежа спиной на фитболе, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, рука за голову.<br>2. Lower Back Extension (Гиперэкстензия на фитболе), лежа на животе на фитболе, ноги прямые, упор стопами в пол, руки за голову.<br>3. Crunch Touch Knee (Двойные скручивания), лежа на спине, хват фитбола кистями.<br>4. Ball Passover (Передача мяча из рук в ноги), лежа на спине, хват фитбола кистями.<br>5. Hip Raise (Подъем ягодиц), лежа на спине, пятки прямых ног на фитболе, руки вдоль туловища<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** | **1** | **10** |
| | **Тема 2.2**<br><br>Памп-аэробика | **Практические/семинарские занятия**<br>**Содержание:** Силовая тренировка под музыку с добавлением аэробики. Техника выполнения каждого упражнения. Памп-аэробика: интенсивность занятий. Виды и вес снарядов. Спортивный инвентарь: штанги, мини-штанги, бодибары, гантели, степ-платформы. Метод сопряженного воздействия, как основополагающий в памп-аэробике. Показания и противопоказания к занятиям.<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.**<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Участие в проведении занятия**<br>В основной части первыми выполняются базовые упражнения без веса в медленном темпе с короткой статикой:<br>- Приседания на 2 счета, статика в средней точке амплитуды; | **1** | **10** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | - Выпады на два счета, статика в нижней точке амплитуды;<br>- Становая тяга на два счета, без статики;<br>Далее добавляем вес. Вес можно держать как постоянным, так и увеличивать после каждого подхода/каждого упражнения. Во втором случае новое упражнение начинаем выполнять с начальным (минимальным) весом.<br>1. Приседания: на 2 счета, на 4 счета, на 2 счета со статикой в нижней точке амплитуды на 3 счета, на 2 счета со статикой в нижней точке амплитуды на 7 счетов;<br>2. Выпады по аналогичной схеме. Статика в нижней точке амплитуды<br>3. Становые тяги. Схема выполнения аналогичная.<br>4. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:<br>- жим стоя на два счета<br>- тяга к подбородку на 2 счета<br>- разведение рук на каждый счет<br>- французский жим из-за головы на 2 счета<br>- разгибание рук в наклоне на 2 счета<br>- сгибание рук на каждый счет<br>5. Упражнения для мышц груди выполняются в партере:<br>- Жим гантелей лежа, на каждый счет<br>- Разведение рук лежа на два счета<br>- Пуловер на каждый счет<br>- Отжимания от пола/степа/на коленях<br>- Французский жим лежа<br>6. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием дополнительного веса (блины)<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений (показ и объяснение некоторых упражнений)** | | |
| **Модуль №2. Разновидности аэробик** | | | | |
| | **Раздел 3** | **Базовая аэробика** | | |
| | **Тема 3.1.** | **Практические/семинарские / лабораторные занятия**<br>**Содержание:** Основные понятия. Особенности построения подготовительной, основной, заключительной частей занятия. Принципы построения комплекса аэробики. Ритм, согласование движений с музыкой. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Базовая классическая аэробика | Шаги аэробики без смены лидирующей ноги и со сменой лидирующей ноги. Изучение базовых шагов аэробики: «march», «knee up», «step touch», «double step touch», « grape vine», « V-step», « mumbo».<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.**<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Учебное задание:**<br>1. Проведение подготовительной части занятия (разминки):<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон головы вперёд, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо.<br>- и.п. тоже. 1,2 - поворот головы влево, 3,4 - вправо.<br>- и.п. тоже. 1-4 – круговое движение вправо, 5-8 – влево.<br>- и.п. сомкнутая стойка, правая рука вверх, левая рука - вниз. 1,2 - рывки руками, 3,4 – смена положения рук.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1,2 - рывки руками перед собой, 3,4 - рывки руками с отведением рук стороны.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 - круговые движения вперёд, 5-8 - круговые движения назад<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон вперёд, 2 - назад, 3 – наклон влево, 4 – наклон вправо.<br>- и.п. тоже. 1,2 - повороты туловища влево, 3,4 – вправо.<br>- и.п. Ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте.<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** | **1** | **10** |
| | **Раздел 4** | **Степ-аэробика** | | |
| | **Тема 4.2**<br><br>Степ-платформа | **Практические/семинарские занятия**<br>**Содержание:** Особенности тренировок. Содержание урока. Уровни сложности. Степ-аэробика, как метод сопряженного воздействия. Постановка корпуса на занятиях степ-аэробикой: при зашагивании и спуске с платформы. Основные упражнения, выполняемые на степ-платформе: базовые шаги, степ, прыжки. При создании комбинаций используются различные подходы к степ-платформе: спереди, с угла, сбоку. Можно также выполнять движения на самой степ-платформе.<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.**<br>**Самостоятельная работа студентов** | **1** | **8** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Самостоятельное освоение шагов степ-аэробики**<br>**Шаг-кик (Step kick)** - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)<br>**Шаг-бэк (step-back)** - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.<br>**Ви-степ (V-step)** - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.<br>**Бейсик-овер (basic-over)** - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.<br>**Мамбо** - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.<br>**Straddle (Стредл ап)** (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.<br>**Turn step (Тёрн степ)** шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** | | |

## 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

**Основные формы организации СР:**

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

**Виды СР обучающихся:**

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и

дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

**Заочная форма обучения**

| **Модуль №1 Общая физическая подготовка** | |
|---|---|
| **Раздел 1** | **Общеразвивающие упражнения** |
| **Тема 1.1.**<br><br>Комплексы ОРУ | **Содержание:**<br>1. Проведение подготовительной части занятия (разминки):<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон головы вперёд, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо.<br>- и.п. тоже. 1,2 - поворот головы влево, 3,4 - вправо.<br>- и.п. тоже. 1-4 – круговое движение вправо, 5-8 – влево.<br>- и.п. сомкнутая стойка, правая рука вверх, левая рука - вниз. 1,2 - рывки руками, 3,4 – смена положения рук.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1,2 - рывки руками перед собой, 3,4 - рывки руками с отведением рук стороны.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 - круговые движения вперёд, 5-8 - круговые движения назад<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон вперёд, 2 - назад, 3 – наклон влево, 4 – наклон вправо.<br>- и.п. тоже. 1,2 - повороты туловища влево, 3,4 – вправо.<br>- и.п. Ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте.<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** |
| **Тема 1.2**<br><br>Развитие гибкости и постановка корпуса | **Содержание:**<br>1. Наклоны к ступням.<br>В положении стоя поставьте ноги вместе. Сделайте глубокий наклон вперед. Дотянитесь пальцами до ступней. Важный нюанс: при совершении наклона колени должны быть выпрямлены.<br>2. Притягивание пятки к ягодицам.<br>Стоя на одной ноге, вторую согните назад. Возьмитесь за поднятую ступню одноименной рукой и притяните пятку как можно ближе к ягодице. Удерживайте это положение. Опорную ногу можно чуть согнуть.<br>3. Прогиб спины. |

| | |
|---|---|
| | Отставьте одну ногу назад. Вытяните руки над головой, прогнитесь, потянитесь назад. Поменяйте ногу.<br>4. Притягивание колена к груди.<br>Лягте на пол лицом вверх, выпрямите ноги. Одну нижнюю конечность согните, обхватите колено руками и подтяните его вплотную к груди. Когда прижимаете ногу руками, оказывайте коленом противодействие.<br>5. Мостик.<br>Лягте на спину. Ноги согните и поставьте стопы близко к тазу. Упритесь ладонями в пол возле головы. Плавно поднимите все тело вверх. Постарайтесь хорошо прогнуться, для этого потянитесь вверх областью талии и максимально выпрямите руки и ноги.<br>6. Наклон к стопам в положении сидя.<br>Сидя на ягодицах, выпрямите ноги. Наклонитесь корпусом вперед и потянитесь руками в направлении носок. Возьмитесь за пальцы ног и потяните их на себя.<br>**Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений. |
| **Раздел 2** | **Силовые виды аэробик** |
| **Тема 2.1**<br><br>Фитбол-аэробика | **Содержание**<br>**Освоение упражнений с фитболом:**<br>**1.** Crunch (Скручивания), лежа спиной на фитболе, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, рука за голову.<br>2. Lower Back Extension (Гиперэкстензия на фитболе), лежа на животе на фитболе, ноги прямые, упор стопами в пол, руки за голову.<br>3. Crunch Touch Knee (Двойные скручивания), лежа на спине, хват фитбола кистями.<br>4. Ball Passover (Передача мяча из рук в ноги), лежа на спине, хват фитбола кистями.<br>5. Hip Raise (Подъем ягодиц), лежа на спине, пятки прямых ног на фитболе, руки вдоль туловища<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** |
| **Тема 2.2**<br><br>Памп-аэробика | **Содержание**<br>**Участие в проведении занятия**<br>В основной части первыми выполняются базовые упражнения без веса в медленном темпе с короткой статикой:<br>- Приседания на 2 счета, статика в средней точке амплитуды;<br>- Выпады на два счета, статика в нижней точке амплитуды;<br>- Становая тяга на два счета, без статики;<br>Далее добавляем вес. Вес можно держать как постоянным, так и увеличивать после каждого подхода/каждого упражнения. Во втором случае новое упражнение начинаем выполнять с начальным (минимальным) весом.<br>7. Приседания: на 2 счета, на 4 счета, на 2 счета со статикой в нижней точке амплитуды на 3 счета, на 2 счета со статикой в нижней точке амплитуды на 7 счетов; |

| | |
|---|---|
| | 8. Выпады по аналогичной схеме. Статика в нижней точке амплитуды<br>9. Становые тяги. Схема выполнения аналогичная.<br>10. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:<br>- жим стоя на два счета<br>- тяга к подбородку на 2 счета<br>- разведение рук на каждый счет<br>- французский жим из-за головы на 2 счета<br>- разгибание рук в наклоне на 2 счета<br>- сгибание рук на каждый счет<br>11. Упражнения для мышц груди выполняются в партере:<br>- Жим гантелей лежа, на каждый счет<br>- Разведение рук лежа на два счета<br>- Пуловер на каждый счет<br>- Отжимания от пола/степа/на коленях<br>- Французский жим лежа<br>12. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием дополнительного веса (блины)<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений (показ и объяснение некоторых упражнений)** |
| **Модуль №2. Разновидности аэробик** | |
| **Раздел 3** | **Базовая аэробика** |
| **Тема 3.1.**<br><br>Базовая классическая аэробика | **Содержание**<br>1. <u>Проведение подготовительной части занятия (разминки):</u><br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон головы вперёд, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо.<br>- и.п. тоже. 1,2 - поворот головы влево, 3,4 - вправо.<br>- и.п. тоже. 1-4 – круговое движение вправо, 5-8 – влево.<br>- и.п. сомкнутая стойка, правая рука вверх, левая рука - вниз. 1,2 - рывки руками, 3,4 – смена положения рук.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1,2 - рывки руками перед собой, 3,4 - рывки руками с отведением рук стороны.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 - круговые движения вперёд, 5-8 - круговые движения назад<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон вперёд, 2 - назад, 3 – наклон влево, 4 – наклон вправо.<br>- и.п. тоже. 1,2 - повороты туловища влево, 3,4 – вправо.<br>- и.п. Ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте.<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** |

| Раздел 4 | Степ-аэробика |
|---|---|
| **Тема 4.1**<br><br>Степ-аэробика | **Самостоятельное освоение шагов степ-аэробики**<br>**Шаг-кик (Step kick)** - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)<br>**Шаг-бэк (step-back)** - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.<br>**Ви-степ (V-step) -** шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.<br>**Бейсик-овер (basic-over)** - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.<br>**Мамбо** - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.<br>**Straddle (Стредл ап)** (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.<br>**Turn step (Тёрн степ)** шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).<br>**Форма контроля**: **практическая демонстрация полученных умений.** |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## Вариант 1

1 Физическое развитие - это

а) непрерывный процесс становления морфологических и функциональных свойств человека на протяжении его индивидуальной жизни.
**б) непрерывный процесс изменения уровня развития двигательных умений и навыков человека на протяжении его индивидуальной жизни;**
в) непрерывный процесс индивидуального развития опорно-двигательного аппарата человека;
г) непрерывный процесс становления морфологических и функциональных свойств человека во время занятий физической культурой и спортом.

2 Принцип постепенности оздоровительной физической тренировки предполагает:

**а) постепенное повышение нагрузки до достижения должных возрастно-половых характеристик резервов функций;**
б) систематическое использование физических упражнений в соответствии с функциональными возможностями организма занимающихся;
в) изменение тренировочной нагрузки в соответствии с динамикой функционального состояния индивида;
г) строгое соответствие физической нагрузки функциональным возможностям занимающихся.

3 Выберите лишнее. Для достижения оздоровительного эффекта необходимо соблюдать следующие условия выполнения упражнения:

**а) ритмический характер мышечной деятельности;**
б) энергообеспечение работы мышц в основном за счет анаэробных процессов.
в) энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов;
г) участие в работе больших мышечных групп.

4 Недельный объём двигательной активности учащихся ВУЗов, рекомендуемый в оздоровительных целях:

а) 21-28 часов;
б) 14-18 часов;
**в) 10-14 часов;**
г) 6-10 часов.

5 В каких священных писаниях Индии изложены подробные описания лечебного действия дыхательных упражнений, специальных пассивных движений:

**а) Веды;**
б) Бхагавад-гита;
в) Упанишады;
г) Махабхарата.

6 К основным мерам профилактики гиподинамии относятся:

а) преимущество умственной нагрузки;
б) преимущество физической нагрузки;

**в) чередование умственной и физической нагрузки;**
г) снижение уровня активности в целом.

7 Что является компонентами здорового образа жизни?

а) Прием энергетических коктейлей;
**б) Питание, режим дня, физические нагрузки;**
в) Жизненная активность ночью;
г) Вредные привычки.

8 Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку:

а) Упражнения для развития гибкости;
б) Упражнения для развития качества силы;
**в) Упражнения для мышц ног;**
г) Силовые упражнения.

9 Назовите основные упражнения для развития мышц брюшного пресса:

**а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;**
б) Прыжки;
в) Поднимание ног и таза лежа на спине;
г) Подтягивание в висе на перекладине.

10 В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

а) с 17 до 21;
б) с 21 до 1;
**в) с 1 до 5;**
г) с 5 до 9.

11 Здоровье – это состояние полного…

а) физического благополучия;
б) духовного благополучия;
в) социального благополучия;
**г) все ответы верны.**

12 В. Г. Лободин проблемы со здоровьем связывал с:

а) плохой наследственностью;
б) плохой экологией;
**в) низкой духовностью и нарушением нравственных законов;**
г) малоподвижным образом жизни.

13 Оздоровительная система Ниши – это?
а) оздоровление организма с помощью рекомендаций по питанию;
**б) образ жизни основанный на восстановлении собственных ресурсов организма с помощью физических упражнений и рекомендаций по питанию;**
в) оздоровление организма с помощью закаливания;
г) оздоровление организма с помощью специальных упражнений.

14 Методика Милтона Эриксона в:

**а) гипнозе;**
б) словесных ассоциаций;
в) аутогенной тренировке;
г) закаливании.

15 Гештальт-терапия основанна на:

а) фокусирование внимания на осознание происходящего «здесь и потом» ограничения попыток интерпретировать события;
б) фокусирование внимания на осознание происходящего «здесь и потом» разрешение интерпретировать события;
**в) фокусирование внимания на осознание происходящего «здесь и сейчас» ограничения попыток интерпретировать события;**
г) фокусирование внимания на осознание того что осознание происходящего «тут и в прошлом» ограничения попыток интерпретировать события.

## Вариант 2

1 Здоровье - это

а) прямое противопоставление болезни;
б) не отсутствие болезней, а постоянная и своевременная их профилактика;
в) состояние организма человека после этапа выздоровления от болезней;
**г) не отсутствие болезни, а состояние полного психического, физического и социального благополучия.**

2 Принцип индивидуализации оздоровительной физической тренировки заключается в:

а) изменении тренировочной нагрузки в соответствии с динамикой функционального состояния индивида;
**б) строгом соответствии физической нагрузки функциональным возможностям занимающихся;**
в) систематическом использовании физических упражнений в соответствии с функциональными возможностями организма занимающихся;
г) постепенном повышении нагрузки до достижения должных возрастно-половых характеристик резервов функций.

3 Выберите лишнее. Аэробная тренировка ведет к:

**а) увеличению числа капилляров в мышцах до 2 раз;**
б) повышению активности окислительных ферментов;
в) увеличению количества и размеров «энергетических станций» организма митохондрий;
г) снижению ресинтеза АТФ.

4 Недельный объём двигательной активности детей дошкольного возраста, рекомендуемый в оздоровительных целях:

**а) 21-28 часов;**
б) 14-18 часов;
в) 10-14 часов;
г) 6-10 часов.

5 Кто в Древней Греции разрабатывал лечебную гимнастику при болезнях сердца, легких, желудочно-кишечного тракта:

а) Аристотель;
**б) Гиппократ;**
в) Сократ;
г) Платон.

6 Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

**а) Овощи, фрукты, молочные продукты;**
б) Колбасу, копчености;
в) Выпечку, сладкое;
г) Бобовые.

7 Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

**а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности;**
б) Понижает выносливость и работоспособность;
в) Сокращает длительность жизни;
г) Ухудшает работу опорно-двигательного аппарата.

8 Назовите базовое упражнение для развития мышц рук и плечевого пояса:

а) Повороты и наклоны туловища;
**б) Отжимания;**
в) Поднимание ног и таза лежа на спине;
г) Круговые движения руками.

9 Назовите базовое упражнение для развития мышц ног:

**а) Приседания;**
б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
в) Подтягивание в висе;
г) Ускорения.

10 Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность:

а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли;
б) вода, белки, жиры и углеводы;
**в) белки, жиры, углеводы;**
г) жиры и углеводы.

11 Что такое двигательная активность?

**а) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие;**
б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
в) Занятие физической культурой и спортом;
г) Количество движений, необходимых для работы организма.

12 Метод М.Алиева основан на?

**а) обучаясь идеомоторным движениям человек учится управлять своим состоянием;**
б) обучаясь упражнениям на сопротивление учится управлять своим состоянием;

в) обучаясь упражнениям на расслабление учится управлять своим состоянием;
г) обучаясь изометрическим упражнениям учится управлять своим состоянием.

13 Собирают лекарственные растении для фитотерапии:

а) любое время суток;
**б) в установленные сроки, когда растения содержат наибольшее количество активных лечебных веществ;**
в) вечером, когда растения содержат наименьшее количество активных лечебных веществ;
г) утром, когда растения содержат наименьшее количество активных лечебных веществ.

14 Гештальт-терапия побуждает человека:

а) принять себя таким какой он есть, заставить менять себя;
б) лучше узнать себя и менять;
**в) лучше узнать и принять себя, не принуждая себя к изменениям;**
г) разобраться в ошибках прошлого.

15 К циклическим упражнениям относятся:

а) спортивные игры;
**б) плавание;**
в) прыжки в высоту;
г) фигурное катание.

## Вариант 3

1 Применение ф/у в какой последовательности обеспечит оздоровительно-развивающее воздействие на ослабленный организм:

а) оздоровительные, специально-оздоровительные, общеразвивающие, специально-развивающие;
б) специально-развивающие, общеразвивающие, специально-оздоровительные, оздоровительные;
**в) общеразвивающие, специально-развивающие, специально-оздоровительные, оздоровительные.**

2 Ведущее физическое качество для укрепления здоровья:

**а) общая выносливость;**
б) быстрота;
в) ловкость;
г) сила.

3 Выберите лишнее. Основными функциями двигательной активности являются:

а) поддержание гомеостаза;
**б) поддержание тонуса мышц, сосудов, а вместе с ними и нормальной жизнедеятельности организма;**
в) развитие исключительно трудовых навыков;
г) развитие индивидуальных способностей и свойств

4 Недельный объём двигательной активности детей школьного возраста, рекомендуемый в оздоровительных целях:

а) 21-28 часов;
б) 14-18 часов;
**в) 10-14 часов;**
г) 6-10 часов.

5 Нижняя граница пульса занимающегося ОФК определяется по формуле:

а) (220 – возраст)*0,4;
б) 220 – возраст;
**в) (220 – возраст)*0,6;**
г) (220 – возраст)*0,7.

6 Назовите преимущество занятий оздоровительной ходьбой:

а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта;
б) Монотонность занятий ходьбой;
**в) Легко дозировать нагрузку;**
г) Благоприятна только для пожилых людей.

7 Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

а) Бокс;
**б) Ходьба;**
в) Тяжелая атлетика;
г) Степ аэробика.

8 Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующее правило:

а) сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер;
б) стараться не двигаться в течение нескольких часов;
в) сидеть неподвижно более 20 минут;
**г) держать спину и шею ровно.**

9 Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

а) День недели;
б) Время суток;
**в) Влажность;**
г) Температура тела.

10 От каких факторов зависит динамика работоспособности:

**а) состояния систем организма;**
б) гигиенических условий;
в) направленного использования физической культуры;
г) времени года.

11 Что такое режим дня?

а) порядок выполнения повседневных дел;
б) строгое соблюдение определенных правил;

в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения;
**г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых.**

12 Главное в оздоровительной системе Норбекова – это?

а) своевременно оздоравливаться;
б) не зависит от желания оздоровления у человека;
**в) сильное желание самого человека стать здоровым;**
г) своевременно принимать лекарства.

13 Цель Метода Хосе Сильвии?

**а) активизация работы мозга в альфа режиме;**
б) улучшение работы мозга;
в) улучшить общее самочувствие;
г) улучшение физической подготовки.

14 Что происходит при бездействии мышц:

**а) ухудшается их питание, уменьшается объем и сила;**
б) улучшается питание, уменьшается объем и сила;
в) улучшается питание, улучшается объем и сила;
г) ухудшается их питание, повышается эластичность.

15 Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности являются:

а) пониженная температура воздуха;
**б) хорошее состояние здоровья;**
в) шум;
г) хорошая освещенность рабочего помещения.

**Примерные вопросы для самоконтроля**

1. История возникновения спортивной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Рациональное питание.
4. Преимущества спортивной аэробики.
5. Особенности проведения занятий на фитболах.
6. Преимущества степ-аэробики.
7. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
8. Пилатес и история его возникновения.
9. Калланетик и история его возникновения.
10. Методика проведения стретчинга.

**Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**Вопросы к зачету по дисциплине**

1. Актуальные проблемы развития спортивной аэробики.
2. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги.
3. Базовые шаги без смены лидирующей ноги.
4. Правила использования степ-платформы.
5. Ритмы музыки в базовой аэробике и степ-аэробике.
6. Методика организации занятий по аэробике.
7. Методика проведения занятий.
8. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий.
9. Общая характеристика техники памп-аэробики.
10. Классификация стретчинга.
11. Постановка дыхания в памп-аэробике.
12. Методика обучение шагам аэробики.
13. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
14. Правила техники безопасности при проведении.
15. Особенности организации занятий с различными группами населения.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под редакцией Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова.— Москва : СпортАкадемСпорт, 2002.— 304 с.— ISBN 5-8134-0079-6.— Текст: непосредственный.

2. Ким Н. К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. — Москва : Советский спорт, 2006. — 454 с. — ISBN 5-9718-0122-8. — Текст: непосредственный

3. Парфёнова А.М. Методические рекомендации по дисциплине «Спортивная аэробика» / А.М. Парфёнова – Екатеринбург УралГУФК 2020г. – 20 с.

**Дополнительная литература**

1. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физической культуры / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин .- Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 382 с.

2. Ковшура Е. Оздоровительная классическая аэробика / Е. Ковшура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 253 с.

3. Менхин, А. В. Разновидности оздоровительной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008.- №1.- С.14-18.

4. Иваненко, О. А. Эффективность занятий оздоровительной аэробикой на основе применения комплексной методики // Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму: Сб. материалов. - 2002. - С.143-146.

5. Румба, О. Г. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп / О. Г. Румба, М. М. Пивнева // Вестник спортивной науки. - Б.м. - 2014 .- №1.- С.58-63.

6. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. - М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. - 61с.

7. Иваненко, О. А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / О. А. Иваненко ; УралГАФК. - Челябинск : УралГАФК, 2002. - 24с.

8. Миловидов, В. К. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. К. Миловидов, А. И. Пустозеров, О. Н. Песина ; УралГУФК. - 3-е изд., стер. - Челябинск : УралГУФК, 2009.- 138 с. - Библиогр.: С. 136-138.

9. Гостищев, В. М. Оздоровительные виды физической культуры : учеб. пособие / В. М. Гостищев, А. В. Сватьев, Н. В. Богдановська .- Запорожье : Запорожский нац. ун-т, 2010 .- 179 с.

10. Пустозеров, А. И. Физиологические аспекты оздоровительной аэробики : учеб.-метод. изд. / А. И. Пустозеров, В. К. Миловидов ; УралГУФК. - Челябинск : Уральская академия, 2012. - 155 с.

### 8.2. Электронные образовательные ресурсы

1.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

2.Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438432 (дата обращения: 20.02.2020).

**8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**9.1. Программное обеспечение.**

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

**9.2. Материально-техническое обеспечение**

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал) Для групповых и индивидуальных занятии Тренажерный зал (Зал борьбы): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель.

Зал лечебной физической культуры. для групповых и индивидуальных занятий. Кольца для пилатеса, батут, мягкий модуль 2 шт, гимнастические палки, балансы, шведская стенка, бодибар, гантели, фитболы, сенсорные дорожки, массажные мячи, блоки для йоги, полусферы, гимнастические коврики, утяжелители, степ-платформы.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|---|---|
| Лекция | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. |
| Практические занятия | Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др. |
| Самостоятельная работа | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. |
| Сдача технических нормативов | Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе |
| Подготовка к зачету | При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. |

Приложение №1

**Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности**

## СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

| Виды деятельности | Тема | Критерии оценки | Баллы | |
|---|---|---|---|---|
| | | | min | max |
| Модуль № 1 | | | 30 | 50 |
| Посещение учебных занятий | Посещение 1 занятия – 0,83 балла | Присутствие и активность на занятии, составление конспекта | 6 | 10 |
| Выполнение практических работ | 1.Характеристика аэробики.<br>2.История возникновения аэробики<br>3.Краткие сведения о возникновении и развитии фаэробики<br>4.Силовой фитнес.<br>5.Развитие фитнеса в России | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы. | 6 | 10 |
| Тестирование | Промежуточное тестирование по модулю №1 | 50 – 70% правильных ответов<br>71-100% правильных ответов | 6<br>8 | 8<br>10 |
| Составление конспектов по темам лекций | 1.Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера по фитнесу<br>2.История возникновения и развития танцевальной аэробики | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы | 6 | 10 |
| Самостоятельная работа. Написание и защита реферата | Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия. | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией. | 6 | 10 |
| Модуль № 2 | | | 30 | 50 |
| Посещение учебных занятий | Посещение 1 занятия – 0,83 балла | Присутствие и активность на занятии, составление конспекта | 6 | 10 |
| Выполнение практических работ | 1.Виды танцевальной аэробики<br>2.Стретчинг | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы. | 6 | 10 |
| Составление конспектов по темам лекций | 1.Техника безопасности при занятии в тренажерном зале | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы | 6 | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Самостоятельная работа. Написание и защита реферата | Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия. | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией. | 6 | 10 |
| Итого | | | 60 | 100 |

Приложение 2

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

**1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к дисциплине по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

**2. Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**3. Содержание дисциплины**

Модуль №1 Общая физическая подготовка, Общеразвивающие упражнения

Тема 1.1. Комплексы ОРУ

Тема 1.2.Развитие гибкости и постановка корпуса

Тема 2.1.Фитбол-аэробика

Тема 2.2.Памп-аэробика

Модуль №2. Разновидности аэробики

Тема 3.1. Базовая классическая аэробика

Тема 4.1.Степ-аэробика

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

### Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры |
|---|---|---|
| | | **6** |
| Зачетные единицы | з.е. | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 68 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет |
| ***Контактная работа*** *(контакт. часы), в том числе:* | час | 68 |
| *Лекции (Лек)* | час | |
| Практические занятия (Пр) | час | 68 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | |

### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры |
|---|---|---|
| | | **8** |
| Зачетные единицы | з.е. | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 68 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 8 |
| Лекции (Лек) | час | |
| Практические занятия (Пр) | час | 8 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 56 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** | час | 4 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | |