

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

**бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

Рязань, 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Спортивная аэробика» является формирование у обучающихся определенного состава компетенций в области различных направлений спортивной аэробики; научить обучающихся, использовать приемы агитационно-пропагандистской работы для привлечения населения к активным оздоровительным занятиям физической культурой и спортом.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Дисциплина «Спортивная аэробика»** относится к Дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1 (Б.1.В.ДВ.9).

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:**

- Анатомии
- Физиология мышечной деятельности
- Педагогики
- Теория и методика физической культуры

**2.3. Перечень последующих дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:**

- Производственная практика – Преддипломная практика

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине	1. планировать свою деятельность по изучению дисциплины 2. решать запланированные задачи по изучаемой дисциплины 3. выполнять творческие задания и коллективные проекты	1. организацией планирования профессиональной деятельности. 2. анализом самооценки своей учебно-познавательной деятельности. 3. навыками объяснять происхождение тех или иных физических упражнений
2.	ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	1. происхождение тех или иных физических упражнений 2. основные средства и методы развития физических качеств в спортивной аэробике 3. основные периоды развития физических качеств	1. объяснять технику и методику обучения физических упражнений, используемых в спортивной аэробике 2. использовать методику обучения физических упражнений, используемых в спортивной аэробике 3. логически строить устную и письменную речь	1. умениями физического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни 2. навыками организации учебно-воспитательного процесса средствами спортивной аэробики 3. различными формами пропаганды борьбы с малоподвижным образом жизни
3.	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	1. различные способы вербальной и невербальной коммуникации 2. разнообразные средства коммуникации в профессиональной педагогической деятельности. 3. закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.	1. использовать актуальные приемы обучения с учетом возрастных особенностей занимающихся. 2. определять уровень физической подготовленности занимающихся, состояние их здоровья. 3. подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам.	1. способами совершенствования профессиональных знаний и умений. 2. навыками использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны 3. умениями поддерживать активность и инициативность занимающихся спортивной аэробикой

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

«Спортивная аэробика»					
Цели	формирование у обучающихся определенного состава компетенций в области различных направлений спортивной аэробики; научить обучающихся, использовать приемы агитационно-пропагандистской работы для привлечения населения к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом.				
Задачи	привить студентам профессионально-педагогические навыки в проведении оздоровительных занятий в соответствии с поставленными педагогическими задачами		сформировать основные идеи, средства и методы проведения занятий спортивной аэробики на основании, существующей научно- и учебно-методической литературы.		
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Индекс	Компетенции Формулировка	Перечень компонентов	Технология формирования	Формы оценочного средства	Уровни освоения компетенций
ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности</li> <li>2. историческое наследие физической культуры и спорта</li> <li>3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. планировать свою деятельность по изучению дисциплины</li> <li>2. решать запланированные задачи по изучаемой дисциплины</li> <li>3. выполнять творческие задания и коллективные проекты</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. организацией планирования профессиональной деятельности.</li> <li>2. анализом самооценки своей учебно-познавательной деятельности.</li> <li>3. навыками объяснять происхождение тех или иных физических упражнений</li> </ol>	Практические Занятия СРС	Индивидуальные задания Технические комбинации Тестирование Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Понимать значимость различных средств и форм коммуникации в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Повышенный:</i> Уметь определять способности и уровень физической подготовленности личности, которая желает включиться в физкультурно-оздоровительную деятельность.</p>
Профессиональные компетенции					
ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. происхождение тех или иных физических упражнений</li> <li>2. основные средства и методы развития физических качеств в спортивной аэробике</li> </ol>	Практические Занятия СРС	Индивидуальные задания Технические комбинации	<p><i>Пороговый:</i> Знать основные термины и понятия по спортивной аэробике.</p>

	<p>для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета</p>	<p>3. основные периоды развития физических качеств</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. объяснять технику и методику обучения физических упражнений, используемых в спортивной аэробике</li> <li>2. использовать методику обучения физических упражнений, используемых в спортивной аэробике</li> <li>3. логически строить устную и письменную речь</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. умениями физического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни</li> <li>2. навыками организации учебно-воспитательного процесса средствами спортивной аэробики</li> <li>3. различными формами пропаганды борьбы с малоподвижным образом жизни</li> </ol>		<p>Тестирование Зачет</p>	<p><i>Повышенный:</i> Уметь использовать полученные знания, умения и навыки по спортивной аэробике на практике.</p>
<p>ПК-7</p>	<p>способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. различные способы вербальной и невербальной коммуникации</li> <li>2. разнообразные средства коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.</li> <li>3. закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. использовать актуальные приемы обучения с учетом возрастных особенностей занимающихся.</li> <li>2. определять уровень физической подготовленности занимающихся, состояние их здоровья.</li> <li>3. подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам.</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способами совершенствования профессиональных знаний и умений.</li> <li>2. навыками использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны</li> <li>3. умениями поддерживать активность и инициативность занимающихся спортивной аэробикой</li> </ol>	<p>Практические занятия СРС</p>	<p>Индивидуальные задания Технические комбинации Тестирование Зачет</p>	<p><i>Пороговый:</i> Понимать значимость различных средств и форм коммуникации в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Повышенный:</i> Уметь определять способности и уровень физической подготовленности личности, которая желает включиться в физкультурно-оздоровительную деятельность</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 8
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>		<b>34</b>	34
В том числе:			
Лекции (Л)		-	-
Практические занятия (ПЗ)		<b>34</b>	34
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>2. Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>38</b>	38
В том числе			
<b>СРС в семестре</b>		-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
	-	-	-
<b>Другие виды СРС</b>		<b>38</b>	38
Работа при подготовке к практическим занятиям		<b>6</b>	6
Работа при подготовке к сдаче технических нормативов		<b>6</b>	6
Выполнение тестов		<b>4</b>	4
Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы		<b>12</b>	12
Изучение источников периодической печати		<b>3</b>	3
Конспектирование комплексов упражнений		<b>7</b>	7
<b>СРС в период сессии</b>		-	-
Вид промежуточной аттестации	<b>3</b>	3	3
	-	-	-
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>		<b>72</b>	<b>72</b>
		<b>2</b>	<b>2</b>

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ модуля	Наименование раздела дисциплины	Содержание разделов в дидактических единицах
8	1	<b>Виды программ спортивной аэробики</b>	Классификация программ в фитнесе. Изучение техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении лежа.
8	2	<b>Диета во время занятий спортивной аэробикой</b>	Питание во время занятий фитнесом. Совершенствование техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении стоя.
8	3	<b>Формы проведения занятий спортивной аэробикой</b>	Формы проведения занятий фитнесом. Изучение техники новых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий.
8	4	<b>Тестирование в спортивной аэробике</b>	Тестирование в фитнесе. Совершенствование техники новых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий.

## 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
	<b>1</b>	<b>Виды программ спортивной аэробики</b>					
8	1.1	Классификация программ в фитнесе.	-	4	4	8	1 неделя Работа на практических занятиях
8	1.2	Изучение техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на развитие основных групп мышц лежа на полу.	-	4	4	8	2 неделя Комплекс упражнений по ОФП., выполнение технической комбинации № 1
		<b>Модуль дисциплины № 1</b>	-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
	<b>2</b>	<b>Диета во время занятий спортивной аэробикой</b>					
8	2.1	Питание во время занятий фитнесом.	-	4	4	8	3 неделя Комплекс упражнений на развитие мышц пресса и спины
8	2.2	Совершенствование техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении стоя.	-	4	4	8	4 неделя Комплекс упражнений на гибкость, выполнение технической комбинации № 2
		<b>Модуль дисциплины № 2</b>	-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
	<b>3</b>	<b>Формы проведения занятий спортивной аэробикой</b>					
8	3.1	Формы проведения занятий фитнесом.	-	4	6	8	5-6 неделя Комплекс упражнений для мышц рук
8	3.2	Изучение техники беговых и прыжковых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий.	-	4	6	12	7-8 неделя Комплекс упражнений для мышц груди, выполнение технической комбинации № 3
		<b>Модуль дисциплины № 3</b>		<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	
	<b>4</b>	<b>Тестирование в спортивной аэробике</b>					
8	4.1	Тестирование в фитнесе.	-	4	4	8	9-10 неделя Комплекс упражнений с утяжелителями, собеседование
8	4.2	Совершенствование техники беговых и прыжковых танцевальных движений. Использование тренажеров во время занятий спортивной аэробикой.	-	6	6	12	11 неделя Выполнение технической комбинации №4
		<b>Модуль дисциплины № 4</b>	-	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
		<b>ИТОГО</b>	-	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>72</b>	12 неделя <b>Зачет</b>

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ разделов	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
8	1	<b>Виды программ спортивной аэробики</b>	Работа при подготовке к практическим занятиям	1
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 1)	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	1
			Изучение источников периодической печати	1
			Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц пресса и спины	1
			<i>Модуль дисциплины № 1</i>	<b>8</b>
8	2	<b>Питание во время занятий спортивной аэробикой</b>	Работа при подготовке к практическим занятиям	1
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 2)	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	1
			Изучение источников периодической печати	1
			Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц ног	1
			<i>Модуль дисциплины № 2</i>	<b>8</b>
8	3	<b>Формы проведения занятий спортивной аэробикой</b>	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 3)	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Изучение источников периодической печати	1
			Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц рук и груди	1
			Конспектирование комплекса упражнений на гибкость	2
<i>Модуль дисциплины № 3</i>	<b>12</b>			
8	4	<b>Тестирование в спортивной аэробике</b>	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 4)	1
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	1
			Подготовка к собеседованию	1
			Конспектирование комплекса упражнений на гибкость в парах	1
			Подготовка к сдаче зачета	2
<i>Модуль дисциплины № 4</i>	<b>10</b>			
<b>ИТОГО в 8 семестре</b>				<b>36</b>





### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

#### **3.3.1. Примерные индивидуальные задания**

1. Комплекс упражнений для развития гибкости.
2. Комплекс упражнений для развития мышц спины и пресса.
3. Комплекс упражнений для развития мышц ног
4. Комплекс упражнений для мышц груди и рук.
5. Комплекс упражнений для развития гибкости в парах.
6. Комплекс упражнений для развития мышц спины и пресса в парах.
7. Комплекс упражнений для развития мышц ног на тренажёрах.
8. Комплекс упражнений для развития мышц спины и пресса на тренажёрах.
9. Комплекс упражнений для мышц груди и рук на тренажёрах.
10. Комплекс упражнений для развития силы на тренажёрах.
11. Комплекс упражнений для развития силы с утяжелителями.

#### **3.3.2. Примерные технические комбинации**

##### **Комбинация №1**

1. 1-4 – 4 шага на месте, руки произвольно,  
5-8 – 4 широких шага на месте, руки произвольно.
2. 1-8 – 4 открытых шага вперёд, руки вверх,
3. 1-8 – 4 открытых шага назад, руки вперёд.
4. 1-8 – 4 шага с «захлестом» с правой вперёд, руки вперёд-согнуть в локтях стороны.
5. 1-8 – 8 шагов назад, хлопки в ладоши.
6. 1-4 – 2 приставных шага вправо, 2 круга правой,  
1-8 – 2 приставных шага влево, 2 круга левой.
7. 1-8 – приставной шаг вправо-влево, круги в стороны.
8. 1-4 – скрестный шаг вправо, в стороны,  
1-4 – скрестный шаг влево, в стороны.
9. 1-4 – широкий присед вправо, руки согнуты в локтях перед собой – развести в стороны,  
5-8 – широкий присед влево, руки согнуты в локтях перед собой – развести в стороны.

##### **Комбинация №2**

1. 1-4 – 4 шага на месте, поднять правую руку,  
1-4 – 4 шага на месте, поднять левую руку.
2. И.п. - полуприсед, руки внизу-скрестно,  
1-8 – Отвести правую ногу в сторону, руки в сторону, отвести левую ногу в сторону, руки в сторону.
3. 1-4 – 4 шага на месте, руки произвольно,  
5-8 – 4 широких шага на месте, руки произвольно.
4. 1-8 – 4 шага вперёд с подъёмом согнутой ноги вперёд (с правой),  
руки вверх, согнуты в локтях.
7. 1-8 – 8 шагов назад, хлопки в ладоши.

8. 1-4 – 2 приставных шага вправо, 2 круга правой,  
5-8 – выпад правой назад, руки снизу – вперёд,  
1-4 – 2 приставных шага влево, 2 круга левой,  
5-8 – выпад левой назад, руки снизу – вперёд.
9. 1-3 – скрестный шаг вправо,  
4 – левая в сторону на пятку, руки снизу – в стороны,  
5-7 – скрестный шаг влево,  
8 – правая в сторону на пятку, руки снизу – в стороны.
10. 1-3 – 3 шага направо, руки свободно,  
4 – прыжок на 180°, правое плечо вперёд,  
5-7 – 3 шага налево, руки свободно,  
8 – прыжок на 180°, левое плечо вперёд.

### **Комбинация №3**

1. 1-4 – 4 шага на месте, руки произвольно,  
5-8 – 4 широких шага на месте, руки произвольно.
2. 1-8 – 2 приседа с поочерёдным «захлестом» с правой, руки на бёдрах.
3. 1-8 – 4 шага с «захлестом» с правой вперёд, руки вперёд-согнуть в локти стороны.
4. 1-8 – 8 шагов назад, хлопки в ладоши.
5. 1-8 – приставные шаги по квадрату, руки в сторону-скрестно перед собой.
6. 1-4 – 2 приставных шага с поворотом направо, руки произвольно.
7. 5-8 – V-степ-шаг вперёд с правой. Движение рук: 5 – правая вверх,  
6 – левая вверх, 7 – правая вниз, 8 – левая вниз.
8. 1-4 – 2 приставных шага с поворотом налево, руки произвольно.
9. 5-8 – V-степ-шаг вперёд с левой. Движение рук: 5 – левая вверх,  
6 – правая вверх, 7 – левая вниз, 8 – правая вниз.

### **Комбинация №4**

1. 1-8 – 8 беговых шагов по диагонали вправо. Работа рук: 1 – руки через стороны вверх, 2 – опустить согнутые руки в стороны, 3 – соединить согнутые руки перед собой, 4 – развести согнутые руки в стороны; 5 – руки вверх, 6 – руки вниз, 7 – руки вверх, 8 – хлопок перед собой.
2. 1-8 – прыжки назад ноги вместе-ноги врозь. Работа рук: 1 – руки вправо, левая согнута перед грудью, 2 – руки вперёд, 3 – руки влево, левая согнута перед грудью, 4 – руки вперёд, 5-8 – 2 круга руками наружу.
3. 1-8 – 4 маха прямой ногой вперёд (с правой). Работа рук: 1 – левая вперёд, правая в сторону, 2 – руки вниз, 3 – правая вперёд, левая в сторону, 4 – руки вниз.
4. 1-8 – 4 маха прямой ногой в сторону, 1 – прямые руки в сторону, 2 – прямые руки вниз.
5. 1-4 – 2 маха согнутой ногой вперёд (правой), 1-4 – 2 маха согнутой ногой вперёд (левой). Работа рук: и.п. – руки согнуты в локтях, кисти к плечам, 1 – руки выпрямляем в локтях вперёд, 2 – и.п. (2 раза к правой, 2 раза к левой).
6. 1-4 – по одному маху согнутой ногой вперёд (двигаясь назад). Руки сгибаются к правой, к левой.

7. 1-8 – 4 подскока с «захлеста», поставить ногу вперёд на пятку (с правой).  
Работа рук: 1 – согнуть левую руку в локте, 2 – руки опустить, 3 – согнуть правую руку в локте, 4 – руки опустить.
8. 1-8 – 8 подскоков, нога вперёд на пятку (с правой).  
Работа рук: 1 – согнуть левую руку в локте, 2 – согнуть правую руку в локте и т.д.
9. сгибание и разгибание в упоре лёжа (в упоре лёжа на коленях) – 8 раз.
10. поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (оторвать только плечи) – 8 раз.
11. повторить движения 1 и 2, закончить комбинацию – ноги врозь, руки вверх-в сторону.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонд оценочных средств)**

##### **4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине**

Рейтинговая система в Университете не используется.

#### **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **5.1. Основная литература**

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. То же [Электронный ресурс]. - URL: М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> (05.05.2016).	8	1, 2, 3, 4	ЭБС	

## 5.2. Дополнительная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.	8	1, 2, 3, 4	1	
Лисицкая, Т. Аэробика: частные методики. Т. 2. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.	8	1, 2, 3, 4	1	
Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков.- М.: Спорт АкадемПресс, 2002.	8	1, 2, 3, 4	2	
Щанкина, В.В. Новые физкуль-турно-спортивные виды. Щейпинг. Учебное пособие под грифом УМО. - Рязань: РГУ – 2006.	8	1, 2, 3, 4	50	
Шэнфилд, Б. Аэробика для верхней части фигуры: программа физических упражнений для формирования идеальной формы рук, плеч, спины и груди. - М.: Эксмо, 2004. - 208 с.	8	1, 2, 3, 4	1	
Аэробика для брюшного пресса: эффективная программа для мужчин и женщин./ Дарден, Э. - М.: Эксмо; В. Секачев, 2005. - 272 с.	8	1, 2, 3, 4	2	

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018)).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018)).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).

5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа:

[http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** спортивно-гимнастический зал для проведения практических занятий. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** музыкальный центр, видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** музыкальный центр, CD, гимнастические маты.

**6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:** отсутствуют.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Не предусмотрено

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
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.
Индивидуальные задания	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.
Техническая комбинация	Техническая комбинация выполняется в группе (по 3-5 человек) под музыкальное сопровождение, оценивается знание основных элементов, их последовательность, слаженность движений, эмоциональная окраска выступления.

Тестирование	Работа с конспектом основной и дополнительной литературы, подготовка ответов на вопросы.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

## **10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### **Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone Image Viewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

*Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
для промежуточного контроля успеваемости*

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1.	<b>Виды программ спортивной аэробики</b>	ОК-6, ПК-4, ПК-7	Зачет
2.	<b>Питание во время занятий спортивной аэробикой</b>		
3.	<b>Формы проведения занятий спортивной аэробикой</b>		
4.	<b>Тестирование в спортивной аэробике</b>		

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать</b>	
		1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности	ОК6 31
		2. историческое наследие физической культуры и спорта	ОК6 32
		3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине	ОК6 33
		<b>Уметь</b>	
		1. планировать свою деятельность по изучению дисциплины	ОК6 У1
		2. решать запланированные задачи по изучаемой дисциплины	ОК6 У2
		3. выполнять творческие задания и коллективные проекты	ОК6 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. организацией планирования профессиональной деятельности.	ОК6 В1
		2. анализом самооценки своей учебно-познавательной деятельности.	ОК6 В2
		3. навыками объяснять происхождение тех или иных физических упражнений	ОК6 В3
ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для	<b>Знать</b>	
		1. происхождение тех или иных физических упражнений	ПК4 31
		2. основные средства и методы развития физических качеств в спортивной аэробике	ПК4 32
		3. основные периоды развития физических	ПК4 33

	достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	качеств	
		<b>Уметь</b>	
		1. объяснять технику и методику обучения физических упражнений, используемых в спортивной аэробике	ПК4 У1
		2. использовать методику обучения физических упражнений, используемых в спортивной аэробике	ПК4 У2
		3. логически строить устную и письменную речь	ПК4 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. умениями физического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни	ПК4 В1
		2. навыками организации учебно-воспитательного процесса средствами спортивной аэробики	ПК4 В2
		3. различными формами пропаганды борьбы с малоподвижным образом жизни	ПК4 В3
		ПК-7	Способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности
1. различные способы вербальной и невербальной коммуникации	ПК7 31		
2. разнообразные средства коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.	ПК7 32		
3. Закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды	ПК7 33		
<b>Уметь</b>			
1. использовать актуальные приемы обучения с учетом возрастных особенностей занимающихся.	ПК7 У1		
2. определять уровень физической подготовленности занимающихся, состояние их здоровья	ПК7 У2		
3. подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам.	ПК7 У3		
<b>Владеть</b>			
1. способами совершенствования профессиональных знаний и умений.	ПК7 В1		
2. навыками использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны	ПК7 В2		
3. умениями поддерживать активность и инициативность занимающихся спортивной аэробикой	ПК7 В3		

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
(Зачет)**

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Аэробика – аэробное воздействие на сердечно-	ОК-6 31, ПК-7 В1

	сосудистую и дыхательную системы.	
2.	Динамика популярности занятий по спортивной аэробике на протяжении последних трех лет.	ОК-6 У1, ПК-4 В2
3.	Структура занятий по аэробике.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
4.	Основные танцевальные движения в аэробике.	ОК-6 У2, ПК-4 31
5.	Комплекс общеразвивающий упражнений.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
6.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц шеи	ОК-6 В2, ПК-4 В3
7.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц груди.	ПК-7 В1, ПК-4 31
8.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц пресса.	ОК-6 В3, ПК-7 32
9.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц спины.	ПК-7 В3, ПК-431
10.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц передней поверхности бедра.	ОК-6 У3, ПК-7 32
11.	Комплекс специальных упражнений на развитие икроножных мышц	ОК-6 33, ПК-4У2
12.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц ягодиц.	ОК-6 31, ПК-7 В1
13.	Комплекс специальных упражнений на гибкость.	ОК-6 У1, ПК-4В2
14.	Комплекс специальных упражнений по йоге.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
15.	Комплекс специальных упражнений по Пилатесу	ОК-6 У2, ПК-431
16.	Три вида персонального тренинга.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
17.	Фазы и содержание процесса персонального тренинга	ПК-7 В1, ПК-431
18.	Процесс персонального тренинга (подготовка, диагноз, планирование действий, внедрения и завершения).	ОК-6 В3, ПК-7 32
19.	Особенности проведения оздоровительных занятий с детьми разного возраста.	ПК-7 В3, ПК-431
20.	Особенности оздоровительной тренировки с подростками.	ОК-6 У3, ПК-7 32
21.	Рекомендации по проведению оздоровительных занятий.	ОК-6 33, ПК-11 У2
22.	Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.	ОК-6 31, ПК-7 В1
23.	Определение индекса массы тела.	ОК-6 У1, ПК-4В2
24.	Определение гибкости.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
25.	Определение типа телосложения	ОК-6 У2, ПК-431

## **ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ** (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются «зачтено», «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

«Зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и

выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Зачтено» – оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки и неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Не зачтено» – оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он не знает значительной части программного материала, не усвоил его деталей, допускает существенные ошибки и неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.