

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 2020 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, 2020

## **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» (Б.1.В.ДВ.9.2)** относится к Дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1.

**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  <b>Уметь:</b>  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  <b>Владеть:</b>  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</p>		<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>  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  <b>Уметь:</b>  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.  <b>Владеть:</b>  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</p>	<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.   <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>	-	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>3</b>	3
	-	-
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>2</b>	<b>2</b>

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

## 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
			<b>Модуль дисциплины № 1</b>	<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
			<b>Модуль дисциплины № 2</b>	<b>8</b>
8	3	<b>Формы проведения</b>	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Подготовка к выполнению технического норматива	2



		<b>занятий спортивной аэробикой</b>	(комбинации № 3) Изучение и конспектирование основной литературы Изучение и конспектирование дополнительной литературы Изучение источников периодической печати Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц рук и груди Конспектирование комплекса упражнений на гибкость	2 2 1 1 2
			<b>Модуль дисциплины № 3</b>	<b>12</b>
8	4	<b>Тестирование в спортивной аэробике</b>	Работа при подготовке к практическим занятиям Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 4) Изучение и конспектирование основной литературы Изучение и конспектирование дополнительной литературы Подготовка к собеседованию Конспектирование комплекса упражнений на гибкость в парах Подготовка к сдаче зачета	2 1 2 1 1 1 2
			<b>Модуль дисциплины № 4</b>	<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 вперед (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://znaniium.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

Название ПО	№ лицензии
<b>Набор ПО в компьютерных классах</b>	
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
<b>Набор ПО для кафедральных ноутбуков</b>	
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

**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 З1
		2. историческое наследие физической культуры и спорта	ОК6 З2
		3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине	ОК6 З3
		<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	<b>Знать</b>	
		1. происхождение тех или иных физических упражнений	ПК4 З1
		2. основные средства и методы развития физических качеств в спортивной аэробике	ПК4 З2

	среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	3. основные периоды развития физических качеств	ПК4 З3
		<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	<b>Знать:</b>	
		1. различные способы вербальной и невербальной коммуникации	ПК7 З1
		2. разнообразные средства коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.	ПК7 З2
		3. Закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды	ПК7 З3
		<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-сосудистую и дыхательную системы.	ОК-6 31, ПК-7 В1
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.

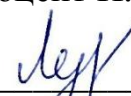
«Не зачтено» – оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он не знает значительной части программного материала, не усвоил его деталей, допускает существенные ошибки и неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности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

**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 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

**44.03.01. Педагогическое образование**

Направленность (профиль)

**Физическая культура**

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Рязань 2020

### 1. Цель 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

Дисциплина «Спортивная аэробика» (Б.1.В.ДВ.9.2) относится к дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр).

3. **Трудоемкость дисциплины:** 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

4. **Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
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. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений 3. средствами и методами самообразования и самоконтроля 3. логически строить устную и письменную речь.	1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации 2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности. 3. выполнять творческие задания и коллективные проекты
2.	ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных,	1. основы техники физических упражнений в фитнесе 2. методику обучения физических	1. проводить анализ систем в области фитнеса в настоящий период. 2. формировать профессиональные	1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной

		метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	упражнений в фитнесе. 3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности	задачи и находить пути их решения 3. способами реализации проектной и инновационной деятельности	деятельности. 2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности 3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду
3.	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	1. историю становления и развития регионального фитнеса. 2. современные технологии в области фитнеса 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	1. классифицировать направления фитнеса 2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта 3. применять знания по фитнесу на практике	1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры

## 5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения Зачет (8 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.