

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

 С.Б. Петрыгин

« 30 » августа 2018 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: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года 6 месяцев**

Факультет: **физической культуры и спорта**

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

Рязань, 2018

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 | способность 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 | способность 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 | способность 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 | способность к самоорганизации и самообразованию | <p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. планировать свою деятельность по изучению дисциплины 2. решать запланированные задачи по изучаемой дисциплины 3. выполнять творческие задания и коллективные проекты <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. организацией планирования профессиональной деятельности. 2. анализом самооценки своей учебно-познавательной деятельности. 3. навыками объяснять происхождение тех или иных физических упражнений | 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 | способность использовать возможности образовательной среды | <p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. происхождение тех или иных физических упражнений 2. основные средства и методы развития физических качеств в спортивной аэробике | 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 Уметь: 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 Владеть: 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>способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности</p> | <p>Знать: 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 Уметь: 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. Владеть: 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 |
|---|-------------|-------------|
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 10 | 10 |
| В том числе: | | |
| Лекции (Л) | 4 | 4 |
| Практические занятия (ПЗ) | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | 6 | 6 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 62 | 62 |
| В том числе | - | - |
| СРС в семестре | 58 | 58 |
| Курсовой проект (работа) | КП | - |
| | КР | - |
| Другие виды СРС | 58 | 58 |
| Работа при подготовке к практическим занятиям | 16 | 16 |
| Подготовка к выполнению технического норматива | 16 | 16 |
| Подготовка к собеседованию | 2 | 2 |
| Изучение и конспектирование основной литературы | 8 | 8 |
| Изучение и конспектирование дополнительной литературы | 8 | 8 |
| Конспектирование комплексов упражнений | 8 | 8 |
| СРС в период сессии | 4 | 4 |
| Вид промежуточной аттестации | зачет (З) | 3 |
| | экзамен (Э) | - |
| ИТОГО: общая трудоемкость | часов | 72 |
| | зач. ед. | 2 |

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

| № семестра | № модуля | Наименование раздела дисциплины | Содержание разделов в дидактических единицах |
|------------|----------|--|--|
| 8 | 1 | Виды программ спортивной аэробики | Классификация программ в спортивной аэробике. Изучение техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении лежа. |
| 8 | 2 | Диета во время занятий спортивной аэробикой | Питание во время занятий спортивной аэробикой. Совершенствование техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении стоя. |
| 8 | 3 | Формы проведения занятий спортивной аэробикой | Формы проведения занятий спортивной аэробикой. Изучение техники новых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий. |
| 8 | 4 | Тестирование в спортивной аэробике | Тестирование в спортивной аэробике. 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 | ЛЗ | СРС | Всего | |
| | 1 | Виды программ спортивной аэробики | | | | | |
| 8 | 1.1 | Классификация программ в спортивной аэробике. | - | 1 | 6 | 7 | Работа на практических занятиях |
| 8 | 1.2 | Изучение техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на развитие основных групп мышц лежа на полу. | - | 1 | 8 | 9 | Комплекс упражнений по ОФП., выполнение технической комбинации № 1 |
| | | Раздел дисциплины № 1 | - | 2 | 14 | 16 | |
| | 2 | Диета во время занятий спортивной аэробикой | | | | | |
| 8 | 2.1 | Питание во время занятий спортивной аэробикой. | 2 | | 6 | 8 | 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. | - | | 8 | 8 | Комплекс упражнений на гибкость, выполнение технической комбинации № 2 |
| | | Раздел дисциплины № 2 | 2 | | 14 | 16 | |
| | 3 | Формы проведения занятий спортивной аэробикой | | | | | |
| 8 | 3.1 | Формы проведения занятий спортивной аэробикой. | 2 | | 6 | 8 | Комплекс упражнений для мышц рук |
| 8 | 3.2 | Изучение техники беговых и прыжковых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий. | - | 2 | 8 | 10 | Комплекс упражнений для мышц груди, выполнение технической комбинации № 3 |
| | | Раздел дисциплины № 3 | 2 | 2 | 14 | 18 | |
| | 4 | Тестирование в спортивной аэробике | | | | | |
| 8 | 4.1 | Тестирование в спортивной аэробике. | - | 1 | 8 | 9 | Комплекс упражнений с утяжелителями, собеседование |
| 8 | 4.2 | Совершенствование техники беговых и прыжковых танцевальных движений. Использование тренажеров во время занятий спортивной аэробикой. | - | 1 | 8 | 9 | Выполнение технической комбинации №4 |
| | | Раздел дисциплины № 4 | - | 2 | 16 | 18 | |
| | | Всего по разделу 1-4 | 4 | 6 | 58 | 68 | |
| | | Раздел дисциплины 1-4 | | | 4 | 4 | Зачет |
| | | ИТОГО | 4 | 6 | 62 | 72 | |

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 | Виды программ спортивной аэробики | Работа при подготовке к практическим занятиям | 4 |
| | | | Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 1) | 4 |
| | | | Изучение и конспектирование основной литературы | 2 |
| | | | Изучение и конспектирование дополнительной литературы | 2 |
| | | | Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц пресса и спины | 2 |
| | | | Раздел дисциплины № 1 | 14 |
| 8 | 2 | Питание во время занятий спортивной аэробикой | Работа при подготовке к практическим занятиям | 4 |
| | | | Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 2) | 4 |
| | | | Изучение и конспектирование основной литературы | 2 |
| | | | Изучение и конспектирование дополнительной литературы | 2 |
| | | | Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц ног | 2 |
| | | | Раздел дисциплины № 2 | 14 |
| 8 | 3 | Формы проведения занятий спортивной аэробикой | Работа при подготовке к практическим занятиям | 4 |
| | | | Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 3) | 4 |
| | | | Изучение и конспектирование основной литературы | 2 |
| | | | Изучение и конспектирование дополнительной литературы | 2 |
| | | | Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц рук и груди, упражнений на гибкость | 2 |
| | | | Раздел дисциплины № 3 | 14 |
| 8 | 4 | Тестирование в спортивной аэробике | Работа при подготовке к практическим занятиям | 4 |
| | | | Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 4) | 4 |
| | | | Изучение и конспектирование основной литературы | 2 |
| | | | Изучение и конспектирование дополнительной литературы | 2 |
| | | | Подготовка к собеседованию | 2 |
| | | | Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц рук и груди с утяжелителями | 2 |
| | | | Раздел дисциплины № 4 | 16 |
| ИТОГО в 8 семестре | | | | 58 |

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 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (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.coni> (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. Znaniium.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 (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, 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).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

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

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

| Название ПО | № лицензии |
|-----------------------------|---|
| 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 ImageViewer | 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. | Виды программ спортивной аэробики | ОК-6, ПК-4, ПК-7 | Зачет |
| 2. | Питание во время занятий спортивной аэробикой | | |
| 3. | Формы проведения занятий спортивной аэробикой | | |
| 4. | Тестирование в спортивной аэробике | | |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

| Индекс компетенции | Содержание компетенции | Элементы компетенции | Индекс элемента |
|--|--|---|-----------------|
| ОК-6 | Способность к самоорганизации и самообразованию | Знать | |
| | | 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 |
| | | Уметь | |
| | | 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 |
| | | Владеть | |
| | | 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 | способность использовать возможности образовательной среды для | Знать | |
| | | 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 | |
| | | Уметь | |
| | | 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 |
| | | Владеть | |
| | | 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 | Способность 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 | | |
| Уметь | | | |
| 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 | | |
| Владеть | | | |
| 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.