

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 01.11.2023 10:30:05
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:
на заседании кафедры физической культуры и
спорта
протокол № 4 от 21.11.2022 г.
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:
Председатель УМК
факультета педагогики
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
для очной формы обучения**

Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: аэробика
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Ассистент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Нафиков Д.Т.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2019-2020 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Нафиков Д.Т.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	11
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	11
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	13
4.3. Рейтинг-план дисциплины	25
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	26
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	26
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	26
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	27

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины
		ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

		деятельности	деятельности
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: аэробика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области новых физкультурно-спортивных видов деятельности: аэробика для эффективного использования современных методов, технологии обучения, диагностики и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания:
аэробика» на 8 семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	37.7
лекций	6
практических/ семинарских	4
лабораторных	26
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.7
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	35.5
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	34.8

Форма контроля:
Экзамен 8 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)						Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Эк	Ко Р	СР С			
4 курс / 8 семестр										
1	История развития аэробной гимнастики									
1.1	<p>Исторические причины возникновения и зарождения аэробной гимнастики.</p> <p>Исторические причины возникновения и зарождения аэробной гимнастики. Формирование ритмопластического направления физической активности (А. Дункан). Возникновение ритмической гимнастики (Ж. Далькроз). Введение термина «аэробика» в 70-е годы К. Купером. Д.Фонда – ее вклад в распространение аэробики во многие страны мира</p>	6					4	Осн. лит-ра № 1	Реферат	Тестирование, Устный опрос
1.2	<p>Основные виды аэробики</p> <p>Основные виды аэробики: степ - аэробика, слайд – аэробика, аква – аэробика, скейт – аэробика и спортивная аэробика, их краткая характеристика.</p>			4			4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Реферат	Тестирование, Семинар

2	Изучение основных базовых шагов и аэробных соединений, элементов.								
2.1	Изучение базовых шагов на месте Базовые шаги на месте: «Марш», «We-step», «Грейп-вайн», «Ни-ап», «Skip», «Step-tach», «Lanch», «Джампинг-джек».	4			4	Осн. лит-ра № 1	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание	
2.2	Совершенствование основных базовых шагов и аэробных соединений. Базовые шаги с продвижением вперед, назад, в стороны: «Марш», «Грейп-вайн», «We-step», «Ни-ап», «Skip», «Step-tach», «Lanch», «Джампинг-джек».	4			4	Осн. лит-ра № 1	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание	
2.3	Изучение техники исполнения элементов сложности группы А ценностью 0,1. А 101: отжимание в упоре лежа или в упоре лежа ноги врозь (ценность 0,1). Базовые шаги: «Захлест голени», «Лифт», «Кик», «Open-step».	4			4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Методическая разработка учебного занятия	Тестирование, Практическое задание	
2.4	Изучение техники исполнения элементов сложности группы В ценностью 0,1. Совершенствование базовых шагов и аэробного соединения с одновременными движениями рук. В 101: упор углом врозь вне, 1 рука сзади, другая впереди (ценность 0,1).	4			4	Осн. лит-ра № 1	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание	
2.5	Изучение техники исполнения элементов сложности групп С ценностью 0,2.	4			4	Осн. лит-ра № 1	Методическая разработка	Контрольный норматив,	

	Совершенствование базовых шагов с попеременными движениями рук. С 102: прыжок с поворотом на 180° (ценность 0,2).С 262: прыжком группировка (ценность 0,2).							учебного занятия	Практическое задание
2.6	Изучение элемента сложности ценностью 0,2 групп D. Совершенствование базовых шагов и аэробного соединения с попеременными движениями рук. Подгруппа поворота.D 102: поворот на ноге на 360° (ценность 0,2).	4				4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание
2.7	Комплексный контроль за состоянием занимающихся. Оценка состояния здоровья занимающихся Оценка общего уровня двигательной активности Тестирование физического развития	2				3.5	Осн. лит-ра № 1	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив
3	Контрольная работа				1	0.5			
4	Экзамен				1	36			
Итого по 4 курсу 8 семестру		6	26	4	1	1	72		
Итого по дисциплине		6	26	4	1	1	72		

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Код и формулировка компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в

рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	Реферат, Тестовые задания 3-1, Методическая разработка учебного занятия, Контрольная работа, Устный опрос, Семинар
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Тестовые задания У-1, Контрольный норматив, Методическая разработка учебного занятия
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Контрольный норматив, Практическое задание
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольная работа, Устный опрос, Семинар, Реферат, Методическая разработка учебного занятия, Тестовые задания 3-2
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания У-2, Методическая разработка учебного занятия, Контрольный норматив
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольный норматив, Практическое задание

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10;

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Тестовые задания 3-1

1. Термин «аэробика» впервые был введен:

- а) Ж. Демени
- б) Б. Менседиком
- в) К. Купером
- г) Ф. Дельсартом

2. В каком году был введен термин «аэробика»?

- а) 1877
- б) 1935
- в) 1960
- г) 1980

3. Систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья, выполняемых под музыку называется:

- а) аэробикой
- б) акробатикой
- в) фитнесом
- г) гимнастикой

Тестовые задания 3-2

58. Тренерам, спортсменам и представителям команды запрещено находиться в местах для судей. Нарушение этих ограничений может привести к....

- а) дисквалификации спортсмена;
- б) дисквалификация тренера;
- в) предупреждение спортсмена;
- г) нет правильного ответа.

59. Тренировочный зал предоставляется участникам...

- а) за 2 часа до соревнований;
- б) за 1,5 часа до соревнований;
- в) за 1 день до соревнований;
- г) за 3 часа до соревнований.

60. При каком методе вначале многократно повторяется тот или иной элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движение руками?

- а) метод от «головой» до «хвоста»;
- б) метод «зиг-аг»;
- в) метод сложения;
- г) линейный метод.

Тестовые задания У-1

112. Последовательность метода обучения в аэробике....

- 1) разучиваются движения руками;
- 2) выполняется целостное двигательное действие;
- 3) разучиваются движения ногами.

--	--	--

113. Установите соответствие::

1 Тест для определения координационных способностей:	а) статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга)
2 Тест для определения силовой выносливости:	б) подъем туловища из положения лежа на спине.
3 Тест для определения силы:	в) сгибание-разгибание рук в упоре лежа
4 Тест на гибкость:	г) стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола

1	2	3	4

114. Установите соответствие методов

- 1 БАЗОВЫЙ МЕТОД
- 2 БЛОКОВЫЙ МЕТОД
- 3 СТРУКТУРНЫЙ МЕТОД

- а) соединение двух основных элементов (на 4 или 8 счетов), неповторяющихся в дальнейшем. Применяется для обучения начинающих.
- б) соединение двух элементов в определенном порядке на 8 счетов в «связку», далее «связка» повторяется необходимо определенное количество раз и условно «забывается», затем разучивается следующая связка.
- в) соединение блоков, разучивание комбинаций и обязательное возвращение к началу блочных упражнений.

1	2	3

Тестовые задания У-2

105. Установите соотношение....

1. Фронтальный	а) все занимающиеся одновременно выполняют упражнения
2. Индивидуальный	б) самостоятельное выполнение задания под

	руководством тренера
3. Круговой	в) выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы
4.	г) выполнение одного и того же упражнения, один за другим сплошным потоком

1	2	3	4

106. Установите соотношение.....

1Метод музыкальной интерпретации	а) проявляется в объединение между собой разных ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
2Метод усложнения	б) используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна двигательная тема, направление перемещений, стиль движений.
3Метод сходства	в) Фактически является комплексным проявлением требований к изложенным методам.
4Метод блоков	г) широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике.
5Метод «Калифорнийский стиль»	д) так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям.

1	2	3	4	5

107. Установите соответствия между длительностью занятий аэробикой и количеством раз в неделю

1. 20-25 мин.	а) 2 раза в неделю
2. 30-45 мин.	б) 5-6 раз в неделю
3. 45-60мин.	в) 3 раза в неделю
4	г) 4 раза

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;

- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Стэп-аэробика.
2. Скейт-аэробика.
3. Фанк-аэробика.
4. Фитнес для всех.
5. Пилатес.
6. Фитбол.
7. Аква-аэробика.
8. Ti-Во.
9. Каланетика.
10. Йога.
11. Бокс-степ.
12. Танец живота.
13. Танцевальная аэробика.
14. Аэробика доступна всем.
15. Аэробика для детей.
16. История развития аэробики.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки

5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.

Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное

умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Контрольная работа

1. История развития аэробики.
2. Степ-аэробика.
3. Слайд-аэробика.
4. Скейт-аэробика.

5. Аква-аэробика.
6. Спортивная аэробика.
7. Определение понятия «Аэробная гимнастика».
8. Определение понятия «соединение аэробных движений».
9. Соревнования «Статус».
10. Замена. Количество участников в квалификационном круге.
11. Количество участников в финалах. Судьи.
12. Места проведения соревнований. Место ожидания старта.
13. Соревновательная площадка. Музыкальное сопровождение.
14. Элементы сложности.
15. Награждение.
16. Структура урока.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания контрольной работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;

- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;

- **менее 5** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

Методическая разработка учебного занятия

Разработать план-конспект занятия по аэробике (перимерные темы).

1. Разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;
2. Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма;

3. Формировать правильную осанку;
4. Формировать умение работать в коллективе;
5. Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение, красоту движения).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения работ

Критерии оценки методической разработки учебного занятия

«5» баллов – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урокам, удерживаются все дидактические принципы. Составлен без ошибок.

«4» балла – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урокам, удерживаются все дидактические принципы. Составлен с небольшими недочетами.

«3» балла – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урокам, удерживаются все дидактические принципы. Составлен с ошибками.

Вопросы для семинаров

1. Основные виды аэробики.

1. Степ - аэробика. История возникновения степ-аэробики. Применение и воздействие степ-аэробики. Организация степ-аэробики.
2. Слайд – аэробика. История возникновения слайд-аэробики. Применение и воздействие слайд-аэробики. Организация слайд-аэробики.
3. Аква – аэробика. История возникновения аква-аэробики. Применение и воздействие аква-аэробики. Организация аква-аэробики.
4. Скейт – аэробика и спортивная аэробика. История возникновения скейт-аэробики. Применение и воздействие скейт-аэробики. Организация скейт-аэробики.
5. Спортивная аэробика. История возникновения спортивной аэробики. Применение и воздействие спортивной аэробики. Организация спортивной аэробики.

2. Урок аэробики: структура и составные части

1. Основная форма занятий оздоровительной аэробикой.
2. Структурные части и особенности урока аэробики.
3. Подготовка урока по аэробике.

3. Теория и организация фитнеса, основные направления фитнес-аэробики

1. Понятие фитнес, цели, задачи, средства. 2. Способы управления учащимися и способы проведения занятий. 3. Терминология, жесты, запись заданий. 4. Особенности проведения занятий с учащимися различных возрастных групп.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

Критерии оценки (в баллах):

- 5 баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- 4 балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- 3 балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- 0-2 балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

1. Техника исполнения базового шага «Марш».
2. Техника исполнения «skip».
3. Техника исполнения «jack».
4. Техника исполнения «lift».
5. Техника исполнения «lunge».
6. Техника исполнения элемента сложности группы А 101: отжимание в упоре лежа.
7. Техника исполнения элемента сложности группы А 122: латеральное отжимание в упоре лежа.
8. Техника исполнения элемента сложности группы А 112: латеральное отжимание в упоре лежа ноги врозь.
9. Техника исполнения элемента сложности группы А 132: отжимание в упоре лежа с опусканием на предплечья, локти вдоль туловища (хиндж).
10. Техника исполнения элемента сложности группы А 123: латеральное отжимание в упоре лежа на одной ноге.
11. Техника исполнения элемента сложности группы А 133: отжимание в упоре лежа на одной ноге, с опусканием на предплечья, локти вдоль туловища.
12. Техника исполнения элемента сложности группы А 143: отжимание в упоре «Венсон».
13. Техника исполнения элемента сложности группы А 153: отжимание в упоре «свободный венсон».
14. Техника исполнения элемента сложности группы А 173: из упора плиометрическое отжимание.
15. Техника исполнения элемента сложности группы А 233: из упора лежа перемах двумя в сторону в упор лежа сзади.
16. Техника исполнения элемента сложности группы А 231: из упора лежа круг одной ногой.
17. Техника исполнения элемента сложности группы А 264: вертолет.
18. Техника исполнения элемента сложности группы А 272: горизонтальный шпагат на одной руке (капонера).
19. Техника исполнения элемента сложности группы В 102: упор углом ноги врозь вне.
20. Техника исполнения элемента сложности группы В 103: упор углом ноги врозь с поворотом на 180 градусов.
21. Техника исполнения элемента сложности группы В 142: упор углом (L).
22. Техника исполнения элемента сложности группы В 143: упор углом с поворотом на 180 градусов.
23. Техника исполнения элемента сложности группы В 173: упор высокий угол ноги врозь.
24. Техника исполнения элемента сложности группы В 222: горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локти «крокодил ноги врозь».
25. Техника исполнения элемента сложности группы В 243: горизонтальный упор с опорой на локти.
26. Техника исполнения элемента сложности группы С 102: прыжок с поворотом на 180 градусов.
27. Техника исполнения элемента сложности группы С 103: прыжок с поворотом на 360 градусов.

28. Техника исполнения элемента сложности группы С 143: прыжком свободное падение.
29. Техника исполнения элемента сложности группы С 184: махом вперед прыжок с поворотом на 180 градусов падение в упор лежа – «гейнер».
30. Техника исполнения элемента сложности группы С 222: из сагиттального равновесия прыжок у упор лежа.
31. Техника исполнения элемента сложности группы С 263: прыжок поворот на 180 градусов и группировка.
32. Техника исполнения элемента сложности группы С 383: прыжок согнувшись ноги врозь.
33. Техника исполнения элемента сложности группы С 463: прыжок согнувшись, согнув ногу – казак.
34. Техника исполнения элемента сложности группы D 102: поворот на одной ноге на 360 градусов.
35. Техника исполнения элемента сложности группы D 172: четыре последовательных высоких вертикальных маха ногами.
36. Техника исполнения элемента сложности группы С 144: прыжком свободное падение с поворотом на 180 градусов.
37. Техника исполнения элемента сложности группы С 154: прыжком свободное падение в упор лежа на одну руку.
38. Техника исполнения элемента сложности группы С 223: из сагиттального равновесия прыжок в упор лежа на одной руке.
39. Техника исполнения элемента сложности группы С 543: прыжок согнувшись (pike).
40. Техника исполнения элемента сложности группы D 193: из шпагата перекат в сторону на 360 градусов.
41. Техника исполнения базового шага «We-step».
42. Техника исполнения базового шага «Грейп-вайн», «Кик».
43. Техника исполнения базового шага «Step tach», «Onen step».
44. Техника исполнения базового шага «Lanch», «Lift».

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания контрольных нормативов

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

«5 баллов» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4 балла» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3 балла» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Практическое задание

Практическое задание

1. Методика обучения, техника исполнения элемента сложности группы А 123: латеральное отжимание в упоре лежа на одной ноге. Анализ ошибок, предложить подводящие упражнения для исправления данных ошибок.
2. Методика обучения, техника исполнения элемента сложности группы А 133: отжимание в упоре лежа на одной ноге, с опусканием на предплечья, локти вдоль туловища. Анализ ошибок, предложить подводящие упражнения для исправления данных ошибок.
3. Методика обучения, техника исполнения элемента сложности группы А 143: отжимание в упоре «Венсон». Анализ ошибок, предложить подводящие упражнения для исправления данных ошибок.

Шкала оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять учебно-тренировочную деятельность

Оценка «5» – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

Оценка «3» – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

Реферат

1. Стэп-аэробика.
2. Скейт-аэробика.
3. Фанк-аэробика.
4. Фитнес для всех.
5. Пилатес.
6. Фитбол.
7. Аква-аэробика.
8. Ti-Во.
9. Каланетика.
10. Йога.
11. Бокс-степ.
12. Танец живота.
13. Танцевальная аэробика.
14. Аэробика доступна всем.
15. Аэробика для детей.
16. История развития аэробики.

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и

обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;

- **менее 5 баллов** выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 4 курс / 8 семестр

1. Техника исполнения базового шага «Марш».
2. Техника исполнения «skip».
3. Техника исполнения «jack».
4. Техника исполнения «lift».
5. Техника исполнения «lunge».
6. Техника исполнения элемента сложности группы А 101: отжимание в упоре лежа.
7. Техника исполнения элемента сложности группы А 122: латеральное отжимание в упоре лежа.
8. Техника исполнения элемента сложности группы А 112: латеральное отжимание в упоре лежа ноги врозь.
9. Техника исполнения элемента сложности группы А 132: отжимание в упоре лежа с опусканием на предплечья, локти вдоль туловища (хиндж).
10. Техника исполнения элемента сложности группы А 123: латеральное отжимание в упоре лежа на одной ноге.
11. Техника исполнения элемента сложности группы А 133: отжимание в упоре лежа на одной ноге, с опусканием на предплечья, локти вдоль туловища.
12. Техника исполнения элемента сложности группы А 143: отжимание в упоре «Венсон».
13. Техника исполнения элемента сложности группы А 153: отжимание в упоре «свободный венсон».
14. Техника исполнения элемента сложности группы А 173: из упора плиометрическое отжимание.
15. Техника исполнения элемента сложности группы А 233: из упора лежа перемах двумя в сторону в упор лежа сзади.
16. Техника исполнения элемента сложности группы А 231: из упора лежа круг одной ногой.
17. Техника исполнения элемента сложности группы А 264: вертолет.
18. Техника исполнения элемента сложности группы А 272: горизонтальный шпагат на одной руке (капонера).
19. Техника исполнения элемента сложности группы В 102: упор углом ноги врозь вне.
20. Техника исполнения элемента сложности группы В 103: упор углом ноги врозь с поворотом на 180 градусов.
21. Техника исполнения элемента сложности группы В 142: упор углом (L).
22. Техника исполнения элемента сложности группы В 143: упор углом с поворотом на 180 градусов.
23. Техника исполнения элемента сложности группы В 173: упор высокий угол ноги врозь.

24. Техника исполнения элемента сложности группы В 222: горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локти «крокодил ноги врозь».
25. Техника исполнения элемента сложности группы В 243: горизонтальный упор с опорой на локти.
26. Техника исполнения элемента сложности группы С 102: прыжок с поворотом на 180 градусов.
27. Техника исполнения элемента сложности группы С 103: прыжок с поворотом на 360 градусов.
28. Техника исполнения элемента сложности группы С 143: прыжком свободное падение.
29. Техника исполнения элемента сложности группы С 184: махом вперед прыжок с поворотом на 180 градусов падение в упор лежа – «гейнер».
30. Техника исполнения элемента сложности группы С 222: из сагиттального равновесия прыжок у упор лежа.
31. Техника исполнения элемента сложности группы С 263: прыжок поворот на 180 градусов и группировка.
32. Техника исполнения элемента сложности группы С 383: прыжок согнувшись ноги врозь.
33. Техника исполнения элемента сложности группы С 463: прыжок согнувшись, согнув ногу – казак.
34. Техника исполнения элемента сложности группы D 102: поворот на одной ноге на 360 градусов.
35. Техника исполнения элемента сложности группы D 172: четыре последовательных высоких вертикальных маха ногами.
36. Техника исполнения элемента сложности группы С 144: прыжком свободное падение с поворотом на 180 градусов.
37. Техника исполнения элемента сложности группы С 154: прыжком свободное падение в упор лежа на одну руку.
38. Техника исполнения элемента сложности группы С 223: из сагиттального равновесия прыжок в упор лежа на одной руке.
39. Техника исполнения элемента сложности группы С 543: прыжок согнувшись (pike).
40. Техника исполнения элемента сложности группы D 193: из шпагата перекат в сторону на 360 градусов.
41. Техника исполнения базового шага «We-step».
42. Техника исполнения базового шага «Грейп-вайн», «Кик».
43. Техника исполнения базового шага «Step tach», «Open step».
44. Техника исполнения базового шага «Lanch», «Lift».

Образец экзаменационного билета

<p>МИНОБРНАУКИ РФ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ» БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ Кафедра физической культуры и спорта</p>	
<p>Дисциплина: Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: аэробика очная форма обучения 4 курс 8 семестр</p>	<p>Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль: Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности</p>
<p>Экзаменационный билет № 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника исполнения «skip». 2. Техника исполнения элемента сложности группы В 222: горизонтальный упор ноги 	

врозь с опорой на локти «крокодил ноги врозь».	
3. Практическое задание	
Дата утверждения: ____.	Заведующий кафедрой

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах):

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1

3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература

1. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с.. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332>

Дополнительная литература

1. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510>

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

Перечень рекомендуемых ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», находящихся в свободном доступе

1. Пшеничникова, Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 139 с. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия
https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы электронные, вибромассажер, вибромассажер larsen, шведская стенка, мат гимнастический, дорожка беговая larsen tm8420a, перекладина, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой, кроссовер, тренажер "бицепс-трицепс", тренажер "сведения и разведения ног", тренажер "жим горизонтальный".
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", проектор vivitek, классная доска, учебная

		<p>мебель. Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	<p>Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	<p>Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Office Professional Plus 2. Windows