Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:11:35
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: аэробика

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность), одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Иванова Е.В.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

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.

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

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-2	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам.	ПК-2.1. Разрабатывает дополнительные общеобразовательные программы по профилю
		ПК-2.2. Проектирует и проводит занятия в системе дополнительного образования
		ПК-2.3. Оценивает результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
		УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 5 зачетные единицы (з.е.), 180 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	180	6 семестр - 72 7 семестр - 108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	72	6 семестр - 36 7 семестр - 36
в том числе:		
лекции	12	6 семестр - 6 7 семестр - 6
лабораторные занятия	52	6 семестр - 26 7 семестр - 26
практические занятия	8	6 семестр - 4 7 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	1	7 семестр - 1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	108	6 семестр - 36 7 семестр - 72
Из них:		
контроль	34.8	
ФКР:		
зачет	0.2	6 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	1.2	7 семестр - 1

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности						Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Зч, час.	Эк, час.	СРС, час.	
3 курс / 6 семестр								
1	История развития аэробной гимнастики							
1.1	Исторические причины возникновения и зарождения аэробной гимнастики. 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.	2					4	Тестирование, Устный опрос

	Купером. Д.Фонда – ее вклад в распространение аэробики во многие страны мира							
1.2	Основные виды аэробики Основные виды аэробики: степ - аэробика, слайд – аэробика, аква – аэробика, скейт – аэробика и спортивная аэробика, их краткая характеристика.	2		4			4	Семинар, Тестирование
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».	2	4				4	Практическое задание, Контрольный норматив
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	Практическое задание, Контрольный норматив
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	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	Контрольный норматив, Практическое задание
2.5	Изучение техники исполнения элементов сложности групп С ценностью 0,2. Совершенствование базовых шагов с попеременными движениями рук. С 102: прыжок с поворотом на 180° (ценность 0,2).С 262: прыжком группировка (ценность 0,2).		4				4	Контрольный норматив, Практическое задание
2.6	Изучение элемента сложности ценностью		4				4	Практическое

	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).							задание, Контрольный норматив
2.7	Комплексный контроль за состоянием занимающихся. Оценка состояния здоровья занимающихсяОценка общего уровня двигательной активностиТестирование физического развития		2				3.8	Контрольный норматив
3	Зачет				1		0.2	
Итого по 3 курсу 6 семестру		6	26	4	1		36	
4 курс / 7 семестр								
1	Виды аэробики, их классификация и содержание							
2	Виды аэробики и их классификация. Классификация аэробики в зависимости от содержания программ. Прикладная аэробика. Оздоровительная аэробика. Базовая аэробика. Танцевальные виды аэробики. Восточное направление в аэробике. Силовая аэробика. Фитнес-аэробика. Аэробика с мячом (фитбол, резист-А-бол). Аэробика со скакалкой. Кенгуру-аэробика. Памп-аэробика. Бокс-аэробика и каратэ-аэробика. Йога-аэробика. Тай-бо. Каланетика. Стрейчинг. Пилатес.	2		2			2	Тестирование, Устный опрос
3	Структура и содержание занятий аэробикой. Урок аэробики. Общая структура урока аэробики. Виды занятий. Структура занятия. Методика проведения занятий. Методические приемы по обучению и управлению группой. Режим занятий и регулирование нагрузки.	4		2			2	Устный опрос, Контрольная работа, Тестирование
4	Базовые элементы аэробики. Двигательная основа аэробики. Требования к осанке при выполнении		2				2	Комплекс упражнений по физической культуре,

	элементов. Основные исходные положения в аэробике. Описание базовых элементов аэробики. Техника выполнения базовых элементов аэробики. Модификации (разновидности) базовых элементов. Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике.							Тестирование
5	Техника выполнения и термины основных шагов и движений рук в аэробике. Общие требования к осанке на занятиях аэробикой. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике: шаги без смены лидирующей ноги, шаги со сменой лидирующей ноги. Термины движений рук, используемые в аэробике.		2				2	Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре
6	Методика составления комбинаций в аэробике. Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики. Иерархическая структура хореографии (комплексы упражнений) в аэробике. Пути создания модификаций (разновидностей) элементов. Основные виды перемещений. Музыкальное сопровождение в аэробике. Этапы составления комбинаций. Регламентированный стиль. Свободный стиль. Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике.Требования к комбинациям начального уровня сложности.		2				4	Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре
7	Организация уроков аэробики в школе. Аэробика в системе физического воспитания в школе. Организационные формы проведения урока по аэробике. Методика обучения элементам аэробики в школе. Методика тренировки по оздоровительной аэробике в школе. Требования к технике выполнения аэробных упражнений. Контроль и самоконтроль занимающихся школьников. Построение базового урока оздоровительной аэробике. Последовательность обучения аэробным упражнениям. Подбор музыки для урока аэробики.		2				4	Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре

8	Специфические особенности организации занятий в спортивной аэробике. Характеристика спортивной аэробики как вида спорта. Возникновение и развитие спортивной аэробики. Обеспечение безопасности подготовки спортсмена в аэробике. Фклассификация упражнений спортивной аэробики. Классификация и техника выполнения элементов групп сложности. Техника хореографических упражнений. Позиции ног и рук в классическом танце. перечень и техника выполнения элементов экзерсиса. Техника акробатических элементов и переходов. Характеристика акробатических упражнений. Парные и групповые упражнения. Методические рекомендации к обучению. Формы организации занятий аэробикой. Физиологическая характеристика занятий аэробикой.		2				4	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование
9	Классификация упражнений, методика проведения занятий, памп-аэробикой. Техника безопасности при проведении занятий. Характеристика памп-аэробики. Классификация упражнений памп-аэробики по анатомическому признаку. Спортивный инвентарь для занятий памп-аэробикой. Структура занятий по памп-аэробике. Методика проведения занятий памп-аэробикой. Особенности музыкального сопровождения занятий памп-аэробикой. Основные упражнения памп-аэробики для подготовительной, основной и заключительной части занятия.		4				4	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование
10	Методика выполнения стретчинга. История стретчинга. Влияние стретчинга на организм. Показания к занятиям стретчингом. Противопоказания к занятиям стретчингом. Организация занятий по стретчингу. Гигиенические требования к помещению. Гигиенические требования к спортивной одежде. Физиологические основы развития гибкости. Виды стретчинга. Основные принципы тренировки. Различные		4				4	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование

	варианты способов растяжения. Эффективность и правила занятий стретчингом. Особенности музыкального сопровождения занятий по стретчингу.							
11	Методика организации занятий степ-аэробикой. История возникновения степ-аэробики. Общая характеристика системы «степ-аэробика». Виды тренировки в степ-аэробике. Основные задачи степ тренировки. Травмобезопасность на занятиях степ-аэробикой. Классификация элементов степ-аэробики. Разновидности положения тела относительно платформы, перемещения. Методы составления комбинаций в степ-аэробике. Методы разучивания комбинаций в степ-аэробике. Методы изменения интенсивности.		4				4	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование
12	Методика организации и проведения занятий фитбол-аэробикой. История фитбол-аэробики. Характеристика фитбол-аэробики. Физиологические механизмы воздействия фитбола на организм занимающихся. Классификация упражнений на фитболах. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике. Основные упражнения фитбол-аэробики для подготовительной, основной и заключительной части занятия. Требования к проведению занятий с использованием фитболов, техника безопасности занятий фитбол-аэробикой. Методические рекомендации к проведению занятий. Противопоказания к занятиям фитбол-аэробикой.		4				3.5	Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре
13	Экзамен					1	36	
14	Контрольная работа						0.5	
Итого по 4 курсу 7 семестру		6	26	4		1	72	
Итого по дисциплине		12	52	8	1	1	108	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

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

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)
2Тест для определения силовой выносливости:	б) подъем туловища из положения лежа на спине.
3 Тест для определения силы:	в) сгибание-разгибание рук в упоре лежа
4Тест 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

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

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-Bo.
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

Составить дополнительную общеобразовательную программу по аэробике для учащихся общеобразовательной школы. В программе необходимо отразить: название, возраст, требования к занимающимся, актуальность, направленность и преимущество данной программы, цель и задачи, предполагаемый результат, принципы работы, оборудование и материально-технические условия реализации программы, содержание программы в таблице (в виде плана-графика) с указанием основных движений, этапов обучения и т.д.
Оценивается: соответствие программы теме, правильность формулировки задач и их соответствие предполагаемым результатам освоения программы, соответствие содержания возрастным особенностям детей, задачам программы, отражение в содержании программы принципов последовательности, преемственности и системности, правильность оформления.
PS: ВИД АЭРОБИКИ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ НА ВЫБОР!!!!
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ БАШГУ
Факультет педагогики
Кафедра физической культуры и спорта
очная форма обучения

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ИХ ПРЕПОДАВАНИЯ: АЭРОБИКА

Название программы

ВЫПОЛНИЛ(А):
Иванов Иван Иванович

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	«Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»
Курс, группа	5 курс 4 группа
Семестр	9

ПРОВЕРИЛ(А):

_____

ОЦЕНКА, ФИО, ПОДПИСЬ

Бирск – 20__ г.

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 знениями, 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: отжиманиев 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: геликоптер.
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 B 222: горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локти «крокодил ноги врозь».
25. Техника исполнения элемента сложности группы B 243: горизонтальный упор с опорой на локти.
26. Техника исполнения элемента сложности группы C 102: прыжок с поворотом на 180 градусов.
27. Техника исполнения элемента сложности группы C 103: прыжок с поворотом на 360 градусов.
28. Техника исполнения элемента сложности группы C 143: прыжком свободное падение.
29. Техника исполнения элемента сложности группы C 184: махом вперед прыжок с поворотом на 180 градусов падение в упор лежа – «гейнер».
30. Техника исполнения элемента сложности группы C 222: из сагиттального равновесия прыжок у упор лежа.
31. Техника исполнения элемента сложности группы C 263: прыжок поворот на 180 градусов и группировка.
32. Техника исполнения элемента сложности группы C 383: прыжок согнувшись ноги врозь.
33. Техника исполнения элемента сложности группы C 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 C 144: прыжком свободное падение с поворотом на 180 градусов.
37. Техника исполнения элемента сложности группы C 154: прыжком свободное падение в упор лежа на одну руку.
38. Техника исполнения элемента сложности группы C 223: из сагиттального равновесия прыжок в упор лежа на одной руке.
39. Техника исполнения элемента сложности группы C 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.

Комплекс упражнений по физической культуре

Комплекс упражнений по физической культуре включает в себя общеразвивающие упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, специальные упражнения, дыхательные упражнения и т.д.

1. Комплекс упражнений «Двигаемся вместе»

Разминка

1. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд.
2. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
4. И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив левую ногу на носок. Повторить 4 раза.
5. И. п. – выпад в левую сторону, правая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив правую ногу на носок. Повторить 4 раза.
6. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.
7. И. п. – стоя руки перед собой. Правую ногу поставить на пятку и потянуть носок на себя, руки положить на колено. То же самое с левой ногой. Выполнить 4 раза.
8. И. п. – стоя, руки вверх, потянуться, как можно выше.
9. И. п. – стоя, руки свободно, ходьба на пятках 20-30 секунд.
10. И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз.

1.2. Комплекс упражнений «Сильные ноги»

Аэробная часть

1. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.
2. И. п. – стоя выполняем прыжки на месте. Выполнить 10-12 раз.
3. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.
4. И. п. – стоя руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо-влево. Выполнить 8 раз.
5. И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. Выполнить 8 раз.
6. И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте с выносом прямых ног вперед. 20-30 секунд.
7. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.
8. И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. С выносом прямых рук вперед. Выполнить 8 раз.
9. И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте. 20-30 секунд.

1.3. Комплекс упражнений «Маленький дельфин» (растяжка и отдых)

Партерная часть

1. И. п. – лежа на животе, подбородок на полу, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.
2. И. п. – то же, слегка приподнять ноги и поводить ими в воздухе, как рыбка хвостиком. Выполнить 4 раза.
3. И. п. – опереться на ладони рук и носки ног, таз слегка приподнят. Выполнить 4-6 раз отжимание на руках.
4. И. п. – то же, Поочередно тянем ноги, опускаем правую ногу на пятку и задерживаемся на 5 секунд. Затем то же выполняем левой ногой. Выполнить 4 раза.
5. И. п. – стоя, наклонившись к ногам, поочередно тянем носки ног на себя, помогая руками. Выполнить 4 раза.
6. И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и . п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз
7. И. п. – сидя, парами друг напротив друга взявшись за руки. Поочередно тянем друг друга на себя, стараясь не сгибать колени. Выполнить 6-8 раз.

1.4. «Разминка Радуга-дуга» (с цветными лентами)

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
2. И. п. – выпад в правую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повторить 4 раза.

3. И. п. – то же. Потянуть левую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
5. И. п. – выпад в левую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повторить 4 раза.
6. И. п. – то же. Потянуть правую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.
7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки свободно, импровизируем. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вниз, коснуться руками пола, затем вернуться в и. п. руки можно поднять вверх. Выполнить 4 раза.
9. И. п. – стоя, руки вверху. Ходьба на носочках 20-30 секунд.
10. И. п. – стоя, руки вверху. Ходьба на пяточках 20-30 секунд.
11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

1.5. Комплекс упражнений «Быстрые ноги»

Аэробная часть

1. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.
2. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный вынос прямых ног вперед. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.
3. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный выполнять захлест голени назад. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.
4. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.
5. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки скрещивая ноги, на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.
6. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки с поворотами обоих ступней вправо-влево, на месте. Темп быстро – медленно – быстро. (Твист). 4 – 4 – 4 раза.

1.6. Комплекс упражнений «Веселые мячики»

Разминка

1. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками перед собой. 20-30 секунд.
2. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд.
3. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, поворачиваясь вправо-влево. 20-30 секунд.
4. И. п. – стоя, руки вверху, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук головы. 20-30 секунд.
5. И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у носа. 20-30 секунд.
6. И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у пола. 20-30 секунд.
7. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание правой рукой, затем левой рукой. 20-30 секунд.
8. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание правой ногой, затем левой ногой. 20-30 секунд.

9..И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секундИ. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте.

1.7. Комплекс упражнений «Пусть сад цветет!»

(С гимнастическими палками)

Аэробная часть

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, живот убрать, спина прямая. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 6-8 раз.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и. п.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.
6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.
7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и. п.
8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.
9. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, отрывая, ее от пола. Выполнить 4 раза.
10. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.
11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и.п.
12. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.
13. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.
14. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.
15. И. п. – стоя, ноги вместе, руки с палкой поднять вверх, ходьба на носках. 20-30 секунд.

1.8. Комплекс упражнений «Клад в земле»

Аэробная часть

1. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.
2. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполняем полуприседания, руки, опуская вниз. 6-8 раз.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх. Выполнить 4 раза.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.
5. И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Махи руками, имитируя копание лопатой. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх. Выполнить 4 раза.
7. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях. Прыжки на двух ногах на месте или вокруг себя.

8. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.
9. Выполнить приседание.

1.9. Комплекс упражнений «Пузырьки»

Партерная часть

И. п. – сидя, обхватив колени руками. Лечь на спину, руки положив за голову, отрывать плечи от пола, ноги согнуты в коленях. Выполнить 4 раза.

1. И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Тянем правое плечо к левому колену, затем наоборот левое плечо к правому колену. Выполнить 8 раз.
2. И. п. – стоя, ловить воображаемые пузырьки. 20-30 секунд.
3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подтянуть их к груди. 8 раз.
4. И. п. – лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях и приподняты вверх. Отрываем таз от пола. Выполнить 8 раз.
5. И. п. – лежа на спине, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения комплекса упражнений по физической культуре

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

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

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

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

«неудовлетворительно» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения работ

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-Bo.
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 выполнения работ

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.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 6 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: отжиманиев 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: геликоптер.
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 C 222: из сагиттального равновесия прыжок у упор лежа.
31. Техника исполнения элемента сложности группы C 263: прыжок поворот на 180 градусов и группировка.
32. Техника исполнения элемента сложности группы C 383: прыжок согнувшись ноги врозь.
33. Техника исполнения элемента сложности группы C 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 C 144: прыжком свободное падение с поворотом на 180 градусов.
37. Техника исполнения элемента сложности группы C 154: прыжком свободное падение в упор лежа на одну руку.
38. Техника исполнения элемента сложности группы C 223: из сагиттального равновесия прыжок в упор лежа на одной руке.
39. Техника исполнения элемента сложности группы C 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 зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

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 / 7 семестр

1. История возникновения и развития аэробики.
2. Виды аэробики и их классификация.
3. Структура и содержание занятий аэробикой.
4. Базовые элементы аэробики.
5. Техника выполнения базовых элементов аэробики.
6. Модификации (разновидности) базовых элементов. Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике.
7. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике: шаги без смены лидирующей ноги, шаги со сменой лидирующей ноги.
8. Термины движений рук, используемые в аэробике.
9. Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики.
10. Иерархическая структура хореографии (комплексы упражнений) в аэробике.
11. Пути создания модификаций (разновидностей) элементов. Основные виды перемещений.
12. Музыкальное сопровождение в аэробике.

13. Этапы составления комбинаций. Регламентированный стиль. Свободный стиль.
14. Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике. Требования к комбинациям начального уровня сложности.
15. Аэробика в системе физического воспитания в школе. Организационные формы проведения урока по аэробике.
16. Методика обучения элементам аэробики в школе. Методика тренировки по оздоровительной аэробике в школе.
17. Требования к технике выполнения аэробных упражнений. Контроль и самоконтроль занимающихся школьников.
18. Построение базового урока оздоровительной аэробике.
19. Последовательность обучения аэробным упражнениям. Подбор музыки для урока аэробики.
20. Характеристика спортивной аэробики как вида спорта. Возникновение и развитие спортивной аэробики.
21. Классификация упражнений спортивной аэробики. Классификация и техника выполнения элементов групп сложности.
22. Техника хореографических упражнений. Позиции ног и рук в классическом танце. Перечень и техника выполнения элементов экзерсиса.
23. Техника акробатических элементов и переходов. Характеристика акробатических упражнений.
24. Парные и групповые упражнения. Методические рекомендации к обучению.
25. Формы организации занятий аэробикой. Физиологическая характеристика занятий аэробикой.
26. Характеристика памп-аэробики. Классификация упражнений памп-аэробики по анатомическому признаку. Спортивный инвентарь для занятий памп-аэробикой.
27. Структура занятий по памп-аэробике. Методика проведения занятий памп-аэробикой.
28. Особенности музыкального сопровождения занятий памп-аэробикой. Основные упражнения памп-аэробики для подготовительной, основной и заключительной части занятия.
29. Организация занятий по стретчингу. Гигиенические требования к помещению. Гигиенические требования к спортивной одежде.
30. Влияние стретчинга на организм. Показания к занятиям стретчингом. Противопоказания к занятиям стретчингом.
31. Физиологические основы развития гибкости. Виды стретчинга. Основные принципы тренировки.
32. Эффективность и правила занятий стретчингом. Особенности музыкального сопровождения занятий по стретчингу.
33. Общая характеристика системы «степ-аэробика». Виды тренировки в степ-аэробике. Основные задачи степ тренировки. Травмобезопасность на занятиях степ-аэробикой.
34. Классификация элементов степ-аэробики. Разновидности положения тела относительно платформы, перемещения.
35. Методы составления комбинаций в степ-аэробике. Методы разучивания комбинаций в степ-аэробике. Методы изменения интенсивности.
36. Характеристика фитбол-аэробики. Физиологические механизмы воздействия фитбола на организм занимающихся.
37. Классификация упражнений на фитболах. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике.
38. Основные упражнения фитбол-аэробики для подготовительной, основной и заключительной части занятия. Требования к проведению занятий с использованием фитболов, техника безопасности занятий фитбол-аэробикой.
39. Методические рекомендации к проведению занятий. Противопоказания к занятиям фитбол-аэробикой.

40. Комплексный контроль за состоянием занимающихся в аэробике (оценка состояния здоровья занимающихся, оценка общего уровня двигательной активности, тестирование физического развития).

Образец экзаменационного билета

<table>
<tr><td colspan="2">МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
Кафедра физической культуры и спорта</td></tr>
<tr><td>Дисциплина: Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: аэробика
очная форма обучения
4 курс 7 семестр</td><td>Курсовые экзамены 20__-20__ г.
Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль: Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Экзаменационный билет № 1
1. Виды аэробики и их классификация.
2. Техника хореографических упражнений. Позиции ног и рук в классическом танце. Перечень и техника выполнения элементов экзерсиса.
3. Практическое задание</td></tr>
<tr><td>Дата утверждения: __.__._____</td><td>Заведующий кафедрой
_____</td></tr>
</table>

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.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

6 семестр - зачет, 7 семестр - экзамен.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

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.

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 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».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

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.

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

5.1. Основная учебная 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

5.2. Дополнительная учебная 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

5.3. Другие учебно-методические материалы

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

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

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 npoed.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/.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно

7. Описание материально-технической базы, необходимой 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, зеркало, мат гимнастический, шведская стенка.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.

Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. LIBREOFFICE
Аудитория 4(БФ)	Для хранения оборудования	Ноутбук, учебно-методические пособия.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux