

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по образовательной деятельности



А.А. Панфилов

« 31 » 08

20 20

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (АЭРОБИКА)**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль/программа подготовки спортивный менеджмент

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения **очная**

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
6	58	-	54	-	4	зачет
Итого	58	-	54	-	4	зачет

Владимир 2020

ФС-118

ФС-119

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины

- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования разнообразных видов и средств оздоровительной аэробики для сохранения и укрепления здоровья;
- овладение основами методики оздоровительной тренировки в различных направлениях аэробики.

Задачи:

- Обучение эстетическому восприятию двигательных действий и композиций ритмико-пластических направлений.
- Обучение эстетическому восприятию музыкальных произведений.
- Формирование навыков сочетания движений с музыкой.
- Выражение чувств, эмоций через движение.
- Формирование у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с помощью средств оздоровительной аэробики и фитнеса

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (аэробика)» относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: физическая культура и спорт, теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика), теория и методика физической культуры, анатомия человека, физиология человека, биомеханика двигательной деятельности.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Частичное освоение	<b>Знать:</b> -виды и направления аэробики, -научно-практические основы аэробики, как вида спорта; -основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике упражнений в аэробике. <b>Уметь:</b> -использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Владеть:</b> -средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.

<p><b>ПК-1</b> Способен руководить деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных учреждениях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b> -факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий аэробикой; -методы воспитания и самовоспитания занимающихся, -способы коррекции с помощью упражнений оздоровительной аэробики.</p> <p><b>Уметь:</b> -выполнять и показывать физические упражнения, составляющие основу изученных видов аэробики; -подбирать и применять на занятиях аэробикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм</p> <p><b>Владеть:</b> -ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; -применением средств аэробики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности</p>
---	---------------------------	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 58 час.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	<b>Аэробика как средство физической культуры</b>								
	Тема 1.1. История возникновения аэробики	6	1		2			1/50	
	Тема 1.2. Системный анализ различных направлений в аэробике	6	1		2			1/50	
	Тема 1.3. Двигательные действия и структура занятий в классической оздоровительной аэробике	6	2		2			1/50	
	Тема 1.4 Музыкальное сопровождение в аэробике. Проведение занятий по хореографии в оздоровительной аэробике	6	3		2			1/50	
	Тема 1.5. Общеразвивающие упражнения и аэробика	6	3		2		0,5	1/50	

	Тема 1.6. Базовые шаги	6	4-5	4	0,5	2/50	
	Тема 1.7. Содержание занятий аэробикой	6	5	2		1/50	
	Тема 1.8. Урок аэробики.	6	6	2		1/50	Рейтинг-контроль 1
<b>2</b>	<b>Спортивная аэробика</b>						
	Тема 2.1. Спортивная аэробика, как вид спорта.	6	7	2		1/50	
	Тема 2.2. Двигательные действия и структура занятий в спортивной аэробике	6	7	2		1/50	
	Тема 2.3. Спортивная аэробика. Базовые шаги и элементы	6	8	2	0,5	1/50	
	Тема 2.4. Программы по спортивной аэробике	6	9	4		2/50	
	Тема 2.5. Методы разучивания и составления комбинаций в спортивной аэробике	6	10-11	4		2/50	
	Тема 2.6. Гибкость и аэробика	6	11	2		1/50	
	Тема 2.7. Силовая подготовка в аэробике.	6	12	2		1/50	Рейтинг-контроль 2
	Тема 2.8. Прыгучесть и ее значение в аэробике	6	13	2		1/50	
<b>3</b>	<b>Оздоровительные направления аэробики</b>						
	Тема 3.1. Классическая аэробика	6	13	2	0,5	1/50	
	Тема 3.2. Методы разучивания и составления комбинаций в классической аэробике	6	14	2	0,5	1/50	
	Тема 3.3. Степ-аэробика	6	15	2	0,5	1/50	
	Тема 3.4. Фитбол	6	15	2	0,5	1/50	
	Тема 3.5. Танцевальная аэробика	6	16	2	0,5	1/50	
	Тема 3.6. Йога аэробика	6	17	2		1/50	
	Тема 3.7. ТАЙ-БО	6	17	2		1/50	
<b>4</b>	<b>Тема 3.8. Мероприятия в спортивной и оздоровительной аэробике. ЕКП</b>	6	18	2		1/50	Рейтинг-контроль 3
	Всего за _6_ семестр:			54	4	27/50	зачет
	Наличие в дисциплине КП/КР			-	-		-
	Итого по дисциплине			54	4	27/50	зачет

### Содержание практических занятий по дисциплине

#### Раздел 1.

**Тема 1.1. История возникновения аэробики: аэробика в древности, за рубежом, в России**

#### **Особенности занятий аэробикой (2 часа)**

**Содержание темы.** История развития аэробики в России и зарубежных странах. Аэробика как физическая форма. Аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания. Классификация аэробики. Правила поведения занимающихся на занятиях различными видами аэробики. Правила техники безопасности в процессе занятий различными видами аэробики. Требования к форме в различных видах, размещение занимающихся в процессе тренировки.

Техника безопасности, при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям аэробикой.

#### **Тема 1.2. Системный анализ различных направлений в аэробике (2 часа)**

**Содержание темы.** Аэробика и фитнес. Классификация аэробики. Виды и направления аэробики. Анализ различных направлений в оздоровительной аэробике и их классификация.

#### **Тема 1.3. Двигательные действия и структура занятий в классической оздоровительной аэробике (2 часа)**

**Содержание темы.** Структура занятий. Классификация основных двигательных действий. Базовые шаги. Движения руками. Использование упражнений в классической аэробике в других видах оздоровительной аэробики. Методы и приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики

#### **Тема 1.4. Музыкальное сопровождение в аэробике. Проведение занятий по хореографии в оздоровительной аэробике. (2 часа)**

**Содержание темы.** Музыкальное сопровождение. Требования к музыкальной подготовленности тренера. Общие принципы построения хореографии в аэробике. Методы создания соединений и комбинаций

#### **Тема 1.5. Общеразвивающие упражнения и аэробика (2 часа)**

**Содержание темы.** Ознакомление с комплексами общеразвивающих упражнений для различных мышечных групп организма. Специфика данных упражнений в аэробике. Обучение составлению связок в аэробике

**Самостоятельная работа обучающихся.** Составление аэробических связок

#### **Тема 1.6. Базовые шаги.(4 часа)**

**Содержание темы.** Разучивание базовых шагов аэробики, отработка и совершенствование техники исполнения.

**Основные базовые шаги:**

– низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march-«М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);

– низкой ударности, низкой интенсивности: шаг с поворотом Pivot turn; выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step;

– низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибая-разгибая ногу Kick-«К»;

– основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, rick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

**Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:**

– движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;

– движения руками средней амплитуды: высокая гребля Upright row, подъемы рук в стороны Side lateral rises, подъемы рук вперед Front shoulder rises, плечевой удар Shoulder punch, двойной боковой в сторону Double side out, вперед в сторону L-side;

– движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

**Самостоятельная работа обучающихся.** Составление аэробических связок на основе ОРУ и базовых шагов.

#### **Тема 1.7. Содержание занятий аэробикой (2 часа)**

**Содержание темы.** Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений. Характерные показатели педагогического мастерства тренера. Движения туловищем, ногами, руками. Позы и упражнения, заимствованные из других видов занятий.

#### **Тема 1.8. Урок аэробики (2 часа)**

**Содержание темы.** Цели, задачи. Общая структура урока. Методы и средства. Классификация уроков. Методика проведения занятий.

### **Раздел 2. Спортивная аэробика**

#### **Тема 2.1. Спортивная аэробика, как вид спорта (2 часа)**

**Содержание темы.** Анализ термина. Место спортивной аэробики в классификации видов спорта. Правила соревнований по спортивной аэробике. Возрастные группы. Тренировочное занятие.

**Тема 2.2. Двигательные действия и структура занятий в спортивной аэробике (2 часа)**

**Содержание темы.** Базовые шаги в аэробике. Элементы в спортивной аэробике и их группы. Тренировка по спортивной аэробике. Цели, задачи, методы и средства, используемые в процессе тренировки. Терминология. Структура занятий по спортивной аэробике

**Тема 2.3. Спортивная аэробика. Базовые шаги и элементы. (2 часа)**

**Содержание темы.** Посещение занятия по спортивной аэробике. Разучивание базовых шагов. Ознакомление и разучивание элементов спортивной аэробики.

**Самостоятельная работа обучающихся.** Закрепление составления комбинации

**Тема 2.4. Программы по спортивной аэробике (4 часа)**

**Содержание темы.** Ознакомление с программами по спортивной аэробике для спортивных школ, клубов, специальных и высших учебных заведений. Специфика тренировки спортсменов разных возрастных групп. Посещение тренировок по спортивной аэробике групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, группы спортивного совершенствования

**Тема 2.5. Методы разучивания и составления комбинаций в спортивной аэробике (4 часа)**

**Содержание темы.** Посещение занятия по спортивной аэробике. Составление программ по спортивной аэробике в различных номинациях и их выполнение. Индив. программы, СП, ТР, Гр, Аэродэнс, Аэростеп.

**Тема 2.6. Гибкость и аэробика (2 часа)**

**Содержание темы.** Гибкость как физическое качество, ее роль и значение при занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой. Группы элементов в спортивной аэробике по правилам FIG. Подробный разбор элементов группы Д (гибкость и равновесия).

**Тема 2.7. Силовая подготовка в аэробике. (2 часа)**

**Содержание темы.** Сила как физическое качество, ее роль и значение при занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой. Динамическая и статическая сила в спортивной аэробике. Подробный разбор элементов групп А и В в правилах по спортивной аэробике. Техника и методика изучения.

**Тема 2.8. Прыгучесть и ее значение в аэробике (2 часа)**

**Содержание темы.** Прыгучесть как физическое качество, ее роль и значение при занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой. Прыжки в спортивной аэробике, их техника и методика изучения (Группа С).

**Раздел 3. Оздоровительные направления аэробики**

**Тема 3.1. Классическая аэробика (2 часа)**

**Содержание темы.** Посещение занятия по классической аэробике. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры)

**Самостоятельная работа обучающихся.** Составление аэробических связок

**Тема 3.2. Методы разучивания и составления комбинаций в классической аэробике (2 часа)**

**Содержание темы.** Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

**Самостоятельная работа обучающихся.** Составление комбинаций

**Тема 3.3. Степ-аэробика (2 часа)**

**Содержание темы.** Посещение занятий по степ-аэробике. Выполнение различных видов ходьбы на степе: с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами. Выполнение бега в чередовании с остановками на носках. Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором: прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180–360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами)

**Самостоятельная работа обучающихся.** Составление аэробических связок

**Тема 3.4. Фитбол (2 часа)**

**Содержание темы.** Посещение занятий по фитбол аэробике. Выполнение упражнений на мяче из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на животе, лежа на спине, лежа на боку, в упорах, используя мяч как опору, предмет, препятствие, отягощение, ориентир, амортизатор, тренажер, массажер. Упражнения в парах, втроем, в кругу, в шеренгах, в движении.

**Самостоятельная работа обучающихся.** Составление аэробических связок

**Тема 3.5. Танцевальная аэробика (2 часа)**

**Содержание темы.** Посещение занятий по одному из видов танцевальной аэробики Джаз-аэробика, латино-аэробика, хип-хоп-аэробика, рок-н-ролл-аэробика и т.д. разучивание основных характерных движений каждого из направлений.

**Самостоятельная работа обучающихся.** Составление небольшого аэробного комплекса, учитывая специфику данного вида

**Тема 3.6. Йога аэробика (2 часа)**

**Содержание темы.** Посещение занятий по йоге. Познакомить студентов с основными простыми упражнениями данного направления, освоение правильного дыхания, которое активизирует обмен веществ, усиливает кровоток, подготавливает к работе суставы и мышцы. Составление небольшого аэробного комплекса, учитывая специфику данного вида.

**Тема 3.7. ТАЙ-БО (2 часа)**

**Содержание темы.** Тай-бо – это синтез аэробики и восточных единоборств. Ознакомление со спецификой данного вида. Разбор основных движений. Урок тай-бо. Составление небольшого аэробного комплекса, учитывая специфику данного вида.

**Тема 3.8. Мероприятия в спортивной и оздоровительной аэробике. ЕКП (2 часа)**

**Содержание темы.** Организация спортивных мероприятий в аэробике. Соревнования по спортивной аэробике различного уровня. Включение в ЕКП. Ведение документации сметы, положения, отчеты, Посещение студентами соревнований по спортивной аэробике.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «Аэробика» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Групповая дискуссия (тема №1-1, 1-2, 2-1, 2-4, 2-6,);
- Ролевые игры (тема № 1- 4, 3-2, 3-8);
- Анализ ситуаций (тема №1-3, 2-3.);
- Тренинг (тема №1-5, 1-6, 2-2, 2-5, 2-7, 3-3, 3-6, 3-6, 3-7);
- Применение имитационных моделей (тема №1-4, 1-7, 2-8, 3-4);
- Разбор конкретных ситуаций (тема №1-8, 3-1).

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

**Текущий контроль успеваемости**

**Рейтинг-контроль 1**

**Тест 1**

**1. Что такое спортивная аэробика?**

А - вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами

В - комплекс базовых шагов, исполняемых под музыку

С - вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия и вращением тела с опорой и без опоры

**2. Для чего нужна разминка?**

А - чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе

В - чтобы занять 1-ую часть тренировки

С - чтобы не скучать

**3. Поперечный и продольный, это виды...**

А - прыжков

Б - шпагатов

В - шагов

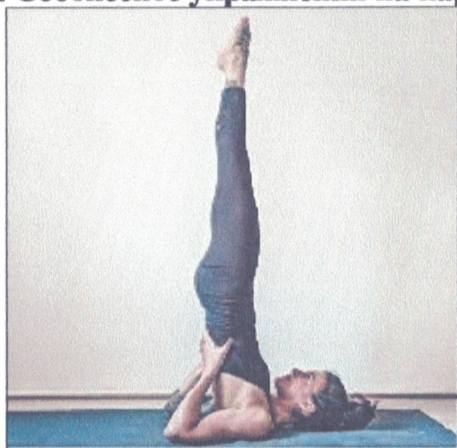
**4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...**

А - стретчинг

Б - черлидинг

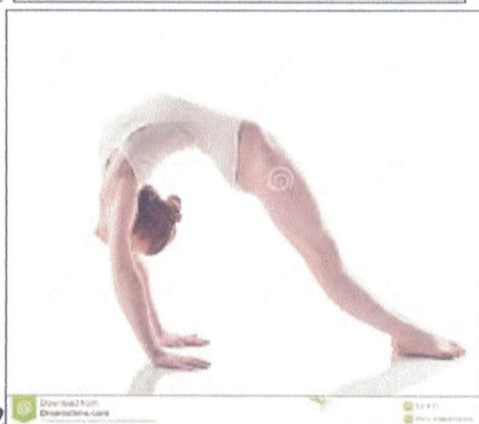
В - танец

**5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями**



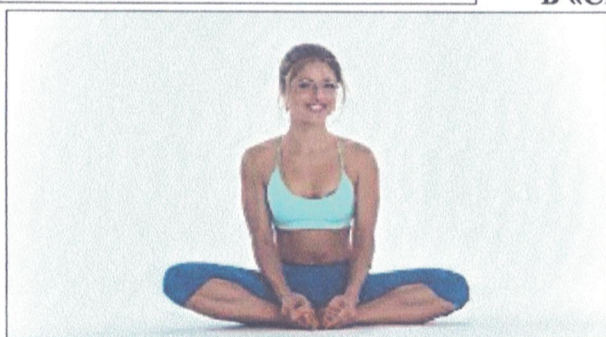
1

А «Мост»



2

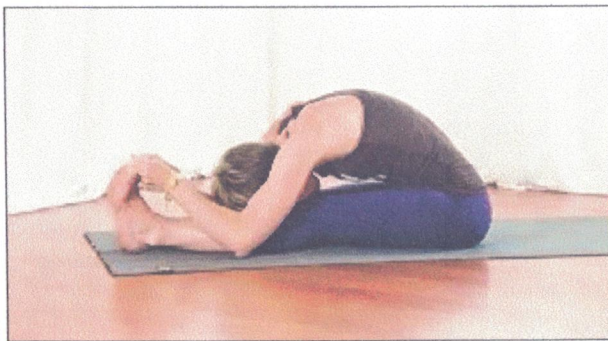
Б «Складка»



3

В «Березка»





4

Г «Бабочка»

1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

**6. Что такое степ-аэробика?**

А - направление аэробики, в котором используется степ-платформа).

В – вид спорта, в котором используется ступенька

С – направление аэробики, в котором спортсмен выполняет упражнение на гимнастических матах

**7. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..**

А - аэробика

Б - черлидинг

В- акробатика

**8. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...**

А - стретчинг

Б- черлидинг

В- танец

**9. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?**

А - Американцем К.Купером

Б - Германцем В. Штраузером

В - Бельгийцем П. Отле

**10. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..**

А) марши

Б) станты

В) базовые шаги

**11. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.**

А - Cross

Б - Slide

В - Twist Jump

**12. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа**

А -фитнес-аэробика

Б - аква-аэробика

В - степ-аэробика

**13. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...**

А - переворот в сторону (колесо)

Б - станты

В - рондат

**14. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..**

А - база

Б - пирамида

В – стант

**15. По правилам FIG 2016-2020 гг по спортивной аэробике в номинации «Группа» участвует**

А – 5 человек

В - 6 человек

С – 6-8 человек

Тест 2

**1. Что такое базовые шаги аэробики?**

А - Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики.

В – шаги, применяемые в повседневной жизни

С – шаги, выполняемые спортсменом под музыку

**2. Что такое стретчинг?**

А - растягивание

Б - сила

В - координация

**3. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?**

А - так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбегу);

Б - отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;

В - шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

**4.Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?**

А - бег

Б - шаг

В - прыжок

**5. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа**

А - фитнес-аэробика

Б - аква-аэробика

В - степ-аэробика

**6. Какие упражнения относятся к стретчингу?**

А - «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;

Б - стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

В - базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

**7. Какой прыжок не используется в аэробике?**

А - «тат джамп»

Б - «страдлл»

В- «выше неба»

**8. Отжимание со шпагатом – это..**

А- венсон

Б- панкейк

В- вертолет

**9.Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую .**

А - Touch-step

Б -Step-touch

В - Basic step

**10. Аква-аэробика**

А -аэробика с мячом

Б - аэробика в высокой интенсивности

В - аэробика в воде

**11. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?**

А - Американцем К.Купером

Б - Германцем В. Штраузером

В - Бельгийцем П. Отле

**12. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.**

A- Two step

Б- V-step

В- Straddle

**13. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа**

A - фитнес-аэробика

Б - аква-аэробика

В - степ-аэробика

**14. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.**

A - рондат

Б - колесо

В - шоссе

**15. Смешанные пары, тройки, группы - это виды..**

A – спортивной аэробики

Б - прыжков

В - пирамид

**Рейтинг-контроль 2**

**Тематика рефератов:**

1. Основные принципы безопасной тренировки. Биомеханика запрещенных упражнений в аэробике.
2. Гибкость и аэробика. Методики развития гибкости. Безопасность выполнения упражнений.
3. Основные принципы силовой работы в уроках аэробики.
4. Основные компоненты урока аэробики и их особенности.
5. Влияние аэробических упражнений на здоровых людей и людей, страдающих хроническими заболеваниями.
6. Методы оценки осанки и телосложения, коррекция осанки с помощью различных направлений аэробики
7. Методы оценки физического развития. Контроль за физическим развитием спортсменов, занимающихся аэробикой.
8. Методы самоконтроля уровня здоровья и физического развития.
9. Аэробика и здоровье человека. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
10. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (на примере аэробики).
11. Направления и виды оздоровительной аэробики. (Рассмотреть и осветить понятие, цели, задачи, методику одного из направлений оздоровительной аэробики)
12. Роль музыкального сопровождения в аэробике. Место уроков по хореографии в спортивной аэробике
13. Аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания.
14. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
15. Занятия аэробикой. Цели, задачи, принципы, требования к тренировке.
16. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
17. Соревнования по спортивной аэробике. История. Правила.
18. Структура занятий спортивной и оздоровительной аэробикой.
19. Двигательные действия и структура занятий в классической оздоровительной аэробике
20. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики. Виды и направления аэробики.
21. Основные принципы безопасной тренировки. Биомеханика запрещенных упражнений в аэробике.
22. Гибкость и аэробика. Методики развития гибкости. Безопасность выполнения упражнений.
23. Основные принципы силовой работы в уроках аэробики.
24. Основные компоненты урока аэробики и их особенности.

25. Влияние аэробических упражнений на здоровых людей и людей, страдающих хроническими заболеваниями.
26. Методы оценки осанки и телосложения, коррекция осанки с помощью различных направлений аэробики
27. Методы оценки физического развития. Контроль за физическим развитием спортсменов, занимающихся аэробикой.
28. Методы самоконтроля уровня здоровья и физического развития.
29. Аэробика и здоровье человека. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
30. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (на примере аэробики).
31. Направления и виды оздоровительной аэробики. (Рассмотреть и осветить понятие, цели, задачи, методику одного из направлений оздоровительной аэробики)
32. Роль музыкального сопровождения в аэробике. Место уроков по хореографии в спортивной аэробике
33. Аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания.
34. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
35. Занятия аэробикой. Цели, задачи, принципы, требования к тренировке.
36. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
37. Соревнования по спортивной аэробике. История. Правила.
38. Структура занятий спортивной и оздоровительной аэробикой.
39. Двигательные действия и структура занятий в классической оздоровительной аэробике
40. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики. Виды и направления аэробики.

### Рейтинг-контроль 3

#### Задания

1. Методическая практика проведение разминки на занятиях по аэробике продолжительностью 10-15 мин.
2. Комбинация на координацию: выполнение V-Step по квадрату (4 круга) с изменением положений рук на 16 счетов
3. Аэробная комбинация из базовых элементов в Hi impact (4 раза) без изменения направления из элементов, с изменением направления из 8 базовых элементов
4. Студенты самостоятельно составляют танцевальную композицию с изменением положения в различных частях тела, выполняемых в сочетании с поворотами на основе базовых шагов, композиционно связанных в единый комплекс. В упражнении должны чередоваться трудные и простые движения и соединения, выполнять их свободно, без напряжения и выразительно. Длительность танцевальной комбинации не менее 8 восьмерок.

Оценивается демонстрация двигательных способностей исполнителя, умение владеть и управлять своим телом, своими движениями.

Оценка «удовлетворительно» - выполнение 1,2 задания

Оценка «хорошо» - выполнение 1,2,3 задания

Оценка «отлично» - выполнение всех заданий

#### **Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

Требования к зачету:

- выполнить все задания текущего контроля (рейтинг-контроль 1, 2, 3);
  - выполнить следующие задания:
1. Составить Положение о соревнованиях по спортивной аэробике (первенство курса, института, вуза, города, области).
  2. Составить протокол- таблицу соревнований по спортивной аэробике в Excel
  3. Составить Заявку на участие в соревнованиях по аэробике
  4. Составить апелляцию.
  5. Организовать и провести жеребьевку.
  6. Составить инструкцию по технике безопасности для занимающихся аэробикой.

#### **Самостоятельная работа студента**

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

#### Темы рефератов:

1. Аэробика – истоки, развитие, современность.
2. Стретчинг и его применение в системах спортивной тренировки.
3. Структура занятий спортивной и оздоровительной аэробикой.
4. Виды аэробики.
5. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
6. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
7. Соревнования по спортивной аэробике. Правила соревнований.
8. Составляющие компоненты для соревновательной программы по спортивной аэробике.
9. Структурные группы элементов.
10. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой.
11. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Кизько А.П., Физическая культура. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кизько А.П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html</a>
2. Горбань И.Г., Основные требования к организации мест занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Горбань И.Г. - Оренбург: ОГУ, 2017. - ISBN 978-5-7410-1879-8	2017		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741018798.htm">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741018798.htm</a>
3. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов Монография [Электронный ресурс] / Платонов В.Н. - М. : Спорт, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-9500183-3-6	2019		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html</a>
4. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5	2017		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html</a>
5. Бумарскова Н.Н., Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Н. Бумарскова - М. : Издательство МИСИ - МГСУ, 2017. - 128 с. - ISBN 978-5-7264-1638-0	2017		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416380.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416380.html</a>
Дополнительная литература			
1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. —	2016		<a href="https://e.lanbook.com/book/73814">https://e.lanbook.com/book/73814</a>

Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 280 с.			
2. Михайлова Т.В., Дневник спортсмена учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / В.П. Губа, Т.В. Михайлова - М. : Спорт, 2017. - 78 с. - ISBN 978-5-906839-96-1	2017		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839961.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839961.html</a>
3.Зайцева Г.А., Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М. : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN	2017		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html">http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html</a>
4.Витун Е.В., Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 110 с. - ISBN 978-5-7410-1674-9	2017		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html</a>

## 7.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки

## 7.3. Интернет-ресурсы

- 1 Правила соревнований. Аэробная гимнастика. 2017-2020(2021). [https://shagperm.ru/wp-content/uploads/2017/05/AER\\_CoP\\_2017-2020-r.pdf](https://shagperm.ru/wp-content/uploads/2017/05/AER_CoP_2017-2020-r.pdf)
- 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.  
<http://lesgaft-univer.ru>
3. Фитбол аэробика. Польза и базовые упражнения. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/fitbol-aerobika/>.
4. Оздоровительные виды аэробики <https://www.bodysport.lv/ru/training/fitness-yoga/>.
5. Э.Р. Антонова О.А. Иваненко Фитнес-аэробика как вид спорта  
<http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/>.
6. Всероссийская федерация спортивной аэробики. <http://aerobic-gymnastics.ru/>.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий: 1)Специализированный зал с зеркалами;

- 2) Аудиоаппаратура;
- 3) Видеоаппаратура (видеомагнитофон, видеокамера);
- 4) Музыкальные диски;
- 5) DVD и видеокассеты с различными программами;
- 6) Спортивный инвентарь (коврики, гантели, фитболы, степы, бодибары).

Рабочую программу составила: Кузьмина Светлана Николаевна \_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись)

Рецензент

Член президиума Всероссийской федерации спортивной аэробики (ВФСА), отличник физической культуры и спорта, тренер-преподаватель по спортивной аэробике высшей квалификационной категории, старший тренер спортивной сборной команды Ивановской области по спортивной аэробике, тренер-преподаватель отделения спортивной аэробики СДЮШОР № 2 города Иваново

Грушницкая Татьяна Викторовна \_\_\_\_\_  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_ ТМБОФК \_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 31.08.20 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 «Физическая культура»

Протокол № 1 от 31.08.20 года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.  
(ФИО, подпись)