МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Иркутский филиал РГУФКСМиТ

Подписано цифровой подписью: Воробьева Елена Владимировна
Дата: 2020.12.28 16:36:24 +08'00'

Рабочая программа дисциплины

Б1.В. ОД. 11 «СПОРТИВНО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» (АЭРОБИКА И ФИТНЕС – ГИМНАСТИКА)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
Направленность (профиль) образовательной программы: **«Спортивная подготовка»**

Квалификация: **бакалавр**

Форма обучения: **очная**
Год набора – 2018 г.

ИРКУТСК-2018

Программа рассмотрена на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол №10 от 26.05.2018 г.
Зав. кафедрой
_____Э.Э. Кугно

Программа утверждена и рекомендована Научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ
Протокол № 9 от 28.05.2018 г.
Председатель НМС
_____С.В. Боровских

Составитель: Большакова Татьяна Александровна – доцент кафедры спортивных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМ и Т

Программа дисциплины «Спортивно – педагогическое совершенствование» (аэробика и фитнес – гимнастика) вариативной части обязательных дисциплин Блока 1 (Б1.В. ОД 11) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная подготовка».

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки преподавателей, инструкторов и методистов по оздоровительной аэробике и фитнесу для работы в спортивных организациях, владеющих передовыми знаниями, соответствующими научному уровню данных видов спорта и видов физкультурно-оздоровительной деятельности в нашей стране и за рубежом.

Задачи освоения дисциплины: «Спортивно – педагогическое совершенствование (Аэробика и фитнес – гимнастика).

1. Создать представление о практических основах использования оздоровительной аэробики в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья.
2. Создать представление об организационных формах соревновательной и рекреационной деятельности.
3. Овладеть технологиями проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной, образовательной и рекреационной деятельности.

Результатом освоения дисциплины «Спортивно – педагогическое совершенствование» (аэробика и фитнес – гимнастика) является овладение обучающимися по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура следующих видов профессиональной деятельности:

- педагогическая;
- научно-исследовательская;
- тренерская;
- организационно-управленческая;
- культурно – просветительская,

в том числе компетенциями, заданными ФГОС ВО.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины «Спортивно – педагогическое совершенствование» (аэробика и фитнес – гимнастика) обучающийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками в целях приобретения следующих компетенций:

Коды компетенции	**Результаты освоения ОПОП** ***Содержание компетенций***	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
ОК - 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной	**Знать**: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья

	и профессиональной деятельности;	**Уметь:** регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих **Владеть:** навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
ОПК - 2	Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;	**Знать:** - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико- биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по виду спорта; **Уметь:** - применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры: - разрабатывать учебные программы занятий по виду спорта с учётом особенностей занимающихся и требований образовательных программ. **Владеть:** - навыками планирования и проведения учебных занятий по виду спорта с учётом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учёта специфики вида спорта.
ОПК - 3	Способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	**Знать:** - требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; - возрастные (медико - биологические и психолого - педагогические) особенности занимающихся в разные возрастные пе-

		риоды; - основы теории и методики избранного вида спорта; - принципы и методы обучения. **Уметь:** - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики избранного вида спорта; **Владеть:** навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учётом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики избранного вида спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
ОПК-5	Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений	**Знать:** средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - Основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии; - основы спортивной метрологии. **Уметь:** осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, оценивать технику выполнения физических упражнений с учётом особенностей избранного вида спорта. **Владеть:** навыками оценки физического состояния занимающихся, технической подготовленности на основе различных критериев.
ОПК – 7	Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и	безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы, меры по профилактике травматизма, оказания первой довра-

	норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;	чебной помощи; **Уметь**: - проводить инструктаж по технике безопасности; - в процессе профессиональной деятельности соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм; - проводить профилактику травматизма (соблюдение правил расстановки занимающихся на занятиях, правил работы с различным оборудованием и инвентарём, правил поведения занимающимися на занятиях, а также до и после занятий), **Владеть**: - навыками обеспечения профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности; - умениями обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдения требований безопасности, санитарных и гигиенических норм; - приёмами оказания первой доврачебной помощи.
ОПК-8	Способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	**Знать:** - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. **Уметь:**

		- организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. **Владеть:** - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.
ПК-2	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	**Знать:** общие основы теории и методики физической культуры; -основные понятия теории физической культуры; -основные средства и методы физического воспитания. **Уметь:** применять положения теории и методики физической культуры в образовательном процессе; - разрабатывать учебные программы по физической культуре; - использовать средства и методы физического воспитания с учётом особенностей различных категорий занимающихся. **Владеть:** навыками рационального построения образовательного процесса; - комплексом средств и методов физического воспитания при организации образовательного процесса; - навыками анализа и оценки всех этапов образовательного процесса.
ПК -3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	**Знать**: требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленно-

		сти; -федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки по виду спорта. **Уметь:** разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий на основе опыта предыдущих программ и полученных знаний. **Владеть:** методикой разработки учебных планов и программ занятий различной направленности.
ПК- 4	Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	**Знать:** основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - анатомо – физиологические, психолого – педагогические и физические особенности детей различного возраста; - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; - цель, задачи и методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста; - цель, задачи и методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - цель, задачи и формы организации внеклассной физкультурно – спортивной работы. **Уметь:** применять перечисленный комплекс знаний при организации занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста и обучающихся в образовательных организациях; - организовывать внеклассную физкультурно – спортивную работу.

		Владеть: комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста - комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - различными формами организации внеклассной физкультурно – спортивной работы.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Спортивно – педагогическое совершенствование» (аэробика и фитнес – гимнастика) вариативной части обязательных дисциплин Блока 1 (Б1.В. ОД. 11) учебного плана ОПОП направления подготовки 49.03.01 Физическая культура. В соответствии с учебным планом, дисциплина изучается на 2 - 4 курсах (**4 - 8 семестр**) по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачёт в 4 -7 семестрах, экзамен в 8 семестре.

Приступая к изучению данной дисциплины, студент должен иметь базовые знания по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» Студент должен обладать знаниями о содержании и видах профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. К началу изучения дисциплины обучающийся должен знать основы методики сбора и обработки информации, методы исследования в физическом воспитании и спорте.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими дисциплинами как «Гимнастика», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта» (аэробика и фитнес – гимнастика)

Также дисциплина «Спортивно – педагогическое совершенствование» формирует у обучающегося представление о современных методах теории и методики оздоровительной тренировки, выборе и способах проведения оздоровительных программ. Содержание дисциплины направлено на совершенствование процесса профессиональной подготовки.

Знания и умения, полученные в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» (аэробика и фитнес – гимнастика), являются необходимыми для изучения следующих дисциплин: «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности», «Педагогическая практика», «Преддипломная практика», «Научно-методическая деятельность».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, 540 часов.

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	540
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	240
Аудиторная работа (всего): в том числе:	240
Лекции	-
Занятия семинарского типа, в том числе:	
семинары	-
практические занятия	240
практикумы	-
лабораторные работы	-
Внеаудиторная работа (всего): в том числе: индивидуальная работа преподавателя с обучающимися	
Курсовое проектирование	-
Групповые консультации	-
Самостоятельная работа обучающихся	291
Форма промежуточной аттестации обучающегося: зачеты в 4 – 7 семестрах; экзамен - 8 семестр)	Экзамен - 9

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Структура дисциплины

№	Темы (разделы) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации *(по семестрам),* с учетом формируемой компетенции
			Всего (часов)	Аудиторные занятия (час)		Самост. работа (СР)		
				лекции	пр.			
4 семестр								
	Тема.1 Классическая (базовая) аэробика (II уровень)	4	27		12	15		Текущий контроль: опрос, письменные ответы на вопросы, результат выполнения практических

								заданий №№ 1 - 8 по теме 1, (ОК – 8,ОПК – 2,ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК - 3 ПК - 4).
	Тема.2. Кондиционная гимнастика (КГ)	4	27		12	15		Текущий контроль: письменный ответ на вопрос по теме 2, результат выполнения практического задания №1 по теме 2 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК - 3 ПК - 4).
	Тема 3. Степ-аэробика (II уровень)	4	27		12	15		Текущий контроль: письменные ответы на вопросы по теме 3, результат выполнения практических заданий №№ 1 - 6 по теме 3, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3,ПК - 4).
	Тема 4. Танцевальные виды аэробики: классический танец, джазовый танец (I уровень).	4	27		12	15		Текущий контроль: опрос, письменные ответы на вопросы по теме 4, результат выполнения практического задания № 1 по теме 4 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, , ПК – 2, ПК – 3,ПК - 4).

								Промежуточная аттестация – зачет (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК - 5, ОПК – 7 , ПК – 2, ПК – 3,ПК - 4).
	Всего за 4 семестр		108		48	60		
	Всего за 2 курс:		108		48	60		
5 семестр								
	Тема 5. Методы воспитания выносливости	5			2	3		Текущий контроль: опрос, результат выполнения практического задания №1 по теме 5(ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3,ПК - 4).
	Тема 6. Силовая тренировка	5	14		2	12		Текущий контроль: опрос, результат выполнения практических заданий №№1 – 4 по теме 6, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3,ПК - 4).
	Тема 7. Тренажерные устройства. Работа инструктора в тренажерном зале	5	32		2	30		Текущий контроль: опрос, результат выполнения практических заданий №№1 – 10 по теме 7 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7,ПК – 2,ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 8. Воспитание гибкости	5	4		1	3		Текущий контроль: опрос, собеседование, результат выполнения прак-

								тического задания №1по теме 8 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3,ПК - 4).
	Тема 9. Разновидности программ на гибкость	5	4		1	3		Текущий контроль – результат выполнения практического задания по теме 9 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7 ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 10. Виды фитнес - гимнастики и силовой аэробики	5				3		Текущий контроль – результат выполнения практического задания по теме 10 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
								Промежуточная аттестация – зачет (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7 , ПК – 2, ПК – 3,ПК - 4).
	Всего за 5 семестр		108		48	60		
6 семестр								
	Тема 11. Аэробика танцевальной направленности (джаз-аэробика – II уровень, латино, хип- хоп/фанк)	6	54		24	30		Текущий контроль - результат выполнения практического задания №1 по теме 11. (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 12. Фитбол	6	54		24	30		Текущий кон-

	- аэробика							троль - результат выполнения практического задания №1 - 2 по теме 12, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Всего за 6 семестр		108		48	60		
	Всего за 3 курс		216		96	120		Промежуточная аттестация – зачёт (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
7 семестр								
	Тема 13. Координационная тренировка	7	18		8	10		Текущий контроль – результат выполнения практического задания № 1 по теме 13 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 14. Силовая тренировка с эспандером, бодибаром, штангой и др.	7	18		8	10		Текущий контроль; результат выполнения практического задания № 1 по теме 14 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 15. Система «Изотон»	7	18		8	10		Текущий контроль – результат выполнения практического задания № 1 по те-

								ме 15. (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 16. Занятия по системе «Пилатес»	7	18		8	10		Текущий контроль – результат выполнения практических заданий № 1 - 4 по теме 16 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 17. Фитнес - йога	7	18		8	10		Текущий контроль – результат выполнения практических заданий 1 -4 по теме 17 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 18. Дыхательная гимнастика	7	18		8	10		Текущий контроль – результат выполнения практического задания № 1 по теме 18 (ОК – 8,ОПК – 2, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4). ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
								Промежуточная аттестация – зачёт (ОК – 8,ОПК – 2, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК

								- 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4). ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Всего за 7 семестр:		108		48	60		
8 семестр								
	Тема 19. Круговая тренировка	8	12		6	6		Текущий контроль – результат выполнения практического задания № 1 по теме 19. (ОК – 8,ОПК – 2, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4). ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 20. Интервальная тренировка	8	12		6	6		Текущий контроль – результат выполнения практического задания № 1 по теме 20 (ОК – 8,ОПК – 2, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4). ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 21. Шейпинг	8	12		6	6		Текущий контроль – результат выполнения практического задания по теме 21. (ОК – 8,ОПК – 2, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3,

								ПК - 4).ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 22. Оздоровительная аэробика с элементами восточных видов единоборства (Martial Arts)	8	12		6	6		Текущий контроль; результат выполнения практического задания № 1 по теме 22 (ОК – 8,ОПК – 2,ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, , ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 23. Оздоровительная аквааэробика	8	12		6	6		Текущий контроль – результат выполнения практического задания № 1 по теме 23, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 24. Фитнес-аэробика	8	13		6	7		Текущий контроль – результат выполнения практического задания № 1 по теме 24, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ОПК – 8, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Тема 25. Спортивная аэробика	8	13		6	7		Текущий контроль – результат выполнения практического задания № 1 по теме 25, (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ОПК – 8, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).

	Тема 26. Прыжки со скакалкой (Rope Skipping)	8	13		6	7		Текущий контроль – результат выполнения практического задания № 1 по теме 26 (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ОПК – 8, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Всего за 8 семестр		108		48	51	9	Промежуточная аттестация – экзамен. (ОК – 8,ОПК – 2, ОПК – 3, ОПК - 5, ОПК – 7, ОПК – 8, ПК – 2, ПК – 3, ПК - 4).
	Всего за 4 курс		216		96	111	9	

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Семестр 4

Тема 1. Классическая аэробика (II уровень)

Практические занятия

Составление и обучение комбинациям в аэробике.

Освоение поворотов, подскоков, прыжков в сочетании с основными шагами классической аэробики. Сложнокоординционные движения руками. Практическое освоение методики составления комбинаций второго уровня сложности под руководством преподавателя, затем в малых группах и индивидуально. Демонстрация составленных комбинаций.

Практическое освоение грамотной методики обучения составленным комбинациям. Работа в малых группах и на всей учебной группе.

Проведение упражнений аэробики под музыкальную фонограмму.

Учебная практика по проведению составленных комбинаций в парах и в составе учебных отделений.

Самостоятельные занятия

Составление конспектов, анализ и коррекция.

Тема 2. Кондиционная гимнастика (КГ)

Практические занятия

Упражнения на силу.

Упражнения в положении стоя.

Упражнения для мышц шеи: наклоны вперёд, в стороны; повороты направо, налево, повороты с подниманием подбородка в конечной фазе движения; движения по дуге; «смещения» в сторону и вперёд.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Локальные движения пальцами, кистями, сгибание-разгибание в локтевых суставах, круговые движения предплечьями; малые и большие круги руками вперёд и назад; пронация в плечевых суставах, поднимание-опускание плеч одновременные, поочерёдные; скрестные движения рук. Упражнения для туловища и ног. Наклоны вперед, в стороны, переходы в упор лёжа и обратно. Упражнения в партере (в положениях сидя и лёжа). упражнения в седе, в седе ноги врозь, в положении лёжа на спине, на животе, на боку, в упоре лёжа, упоре лёжа сзади. Упражнения для мышц живота: кранч, твист-кранч, U-кранч, «велосипед» и др. Упражнения для мышц спины. Упражнения для ног (сгибателей, разгибателей, приводящих, отводящих мышц бедра.

Основная направленность упражнений в партере: силовая и на гибкость. Чередование упражнений.

Учебная практика в парах и отделениях.

Самостоятельные занятия.

Составление комплексов упражнений**.**

Тема 3. Степ-аэробика (II уровень)

Практические занятия

Шаги, подскоки, прыжки и их разновидности. Вариации шагов степ-аэробики: модификации одного базового шага; составление сложнокоординационных соединений, комбинаций различных шагов, подскоков, поворотов. Использование элементов танцев в комбинациях (танцевальная степ-аэробика). Использование нескольких степ - платформ в уроке.

Технология проведения занятия по степ - аэробике второго уровня.

Самостоятельные занятия

Практические занятия

Освоение хореографии степ - аэробики (1 уровень)

Изучение шагов семейситв: Basic- 2 Baisc; Khee-up-Repeat Khee-up.

Учебная практика по отделениям. Коррекция техники и положений по отношению к степу. Освоение хореографии степ - аэробики (I уровень)

Модификация шагов. Различные соединения из основных шагов, подскоков и скачков. Составление комбинаций на 32 счета. Типичные движения руками. Сочетания движений ног и рук. Особенности проведения занятий степ - аэробикой с новичками. Инструктаж перед занятием. Специфика урока с подготовленными занимающимися.

Кондиционная гимнастика с использованием степ - платформы.

Упражнения на силу в формате урока степ - аэробики

Упражнения на гибкость в формате урока степ - аэробики

Практическое ознакомление с работой на степ - платформе

Практическое выполнение различных шагов и соединений, разминки и партерной части и стретчинга с использованием степ - платформы под руководством преподавателя.

Самостоятельные занятия.

Учебная практика по обучению шагам и комбинациям.

Методика обучения шагам и комбинациям

Музыка: рекомендуемый темп не более 120-130 уд/мин, совпадение выполняемой связки с музыкальной фразой. Количество повторений упражнения 4 или 8 раз. Время выполнения повторов не более 1 минуты.

Подача команд: сочетание словесных и визуальных команд; различные команды для ног и рук; предварительное предупреждение о смене шага (упражнения); счёт «словами»; обратный счёт; словесное описание следующего упражнения. Наглядные команды – предупреждения о смене шага; визуальное изображение движения; смена положения инструктора.

Тема 4. Оздоровительная аэробика танцевального направления: классический танец, джаз -аэробика (I уровень)

Практические занятия

Упражнения классического танца

Применение элементов классического танца в оздоровительной физкультуре. Модификация элементов. Поточный метод проведения.

Упражнения у опоры. Свободные позиции ног (I, II III). Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца: деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жэтэ, рон де жамб и др.

Музыкальное сопровождение занятий.

Партерная хореография

Сед с согнутыми ногами касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание – разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. Упражнений аналогично предыдущим, но в положении лежа на спине. В положении лежа на животе сгибание – разгибание стоп (в 1 выворотной позиции). В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте. То же, что предыдущее упражнение, но в седе ноги врозь. Из седа с согнутыми ногами перейти в сед на пятках, выполнить волну вперед в стойку на коленях с наклоном назад, удерживая руками стопы. Обратной волной вернуться в сед на пятки, продолжая удерживать руками стопы. Без опоры руками сесть на левой бедро с поворотом кругом, затем на правой с поворотом кругом, вернуться в и. п.

Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. Упражнение аналогично предыдущему, но после выворотного положения, нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и. п.). То же с другой ноги. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ). В положении лежа на животе, ноги на ширине плеч. Сгибание одной ноги с захватом рукой стопы и касанием пяткой пола (невыворотное положение). То же другой. Одновременно двумя ногами.

Лежа на спине гранбатман жэтэ вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

Лежа на боку с упором на предплечье гран батман жэтэ в различных вариантах.

Лежа на спине ноги вверх. Раскрыть ноги в стороны, ноги вместе. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в "два приема" – раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду , вернуться аналогично в и.п.

Джазовый танец

Основные позиции ног в джазовом танце: закрытые, свободные позиции.

Первая параллельная, вторая параллельная, четвертая параллельная, первая выворотная, вторая выворотная.

Позиции рук: подготовительная с прямыми руками, вторая п. с прямыми руками, V-позиция, третья п. с прямыми руками, вторая джазовая п. с согнутыми в сторону руками.

Основные положения тела. Лежа на полу: лежа на спине, лежа на спине с согнутыми коленями, лежа на животе, боку. Положения сидя: сед с прямыми ногами (первая п.), сед ноги врозь (вторая п.), сед с согнутыми ногами, стопы касаются друг друга (пятая п.), сед с согнутыми скрещенными ногами, сед на бедре ноги скрещены, сед углом, сед в позе "барьериста". Положения стоя: первая параллельная п., вторая параллельная п., первая свободная п., вторая выворотная п.

Основные движения: деми плие, гран плие, батман тандю, батман жэтэ, гран батман жэтэ, батман дэвлеппэ, сюр-ле-ку-де-пье, наклон погнувшись, наклон погнувшись в диагональ, наклон назад, параллельное пассэ, аттитюд в сторону, арабеск, выпад вперед, глубокий выпад вперед, выпад в сторону и др.

Учебная практика с анализом и коррекцией.

Самостоятельные занятия

Танцевальные соединения на 32-64 счета на основе джазовых танцев.

3 курс

Семестр 5

Тема 5. Методы воспитания выносливости

Практические занятия

Программы избирательной направленности. Интервальная тренировка. Круговая тренировка.

Самостоятельные занятия.

Построение программ кардио –аэробики.

Тема 6. Силовая тренировка

Практические занятия

Средства силовой подготовки: кондиционная гимнастика с отягощением весом собственного тела или его частей; атлетическая фитнес-гимнастика с различного рода внешним сопротивлением (гантелями, штангой, амортизаторами разных типов, упражнения на тренажерах); упражнения с самосопротивлением.

Самостоятельные занятия.

Составление и выполнение упражненийсилового класса

Тема 7. Тренажерные устройства. Работа инструктора в тренажерном зале.

Практические занятия. Подбор индивидуальной нагрузки на кардиотренажерах. . Технология проведения занятий в тренажёрном зале. Постановка правильного дыхания.

Самостоятельные занятия.

Подбор упражнений для атлетического тренинга. Техника выполнения упражнений на силу, методика обучения. Упражнения на растягивание. График тренировки верхней части тела. График тренировки нижней части тела. Составление и выполнение разминки и заключительной части урока. Расчет рабочей частоты сердечных сокращений. Круговая тренировка на тренажерах. Интервальная тренировка.

Тема 8. Воспитание гибкости

Практические занятия

Проведение упражнений на гибкость в различных частях занятия аэробикой, как отдельного занятия. Учебная практика с коррекцией.

Самостоятельные занятия

Составление комплексов упражнений на гибкость в различных частях занятия аэробикой Практика в составлении комбинаций.

.

Тема 9.

Разновидности программ на гибкость

Практические занятия

Освоение основных упражнений на гибкость: для свода стопы, дистальных отделов пальцев ног, передней части стопы, передней и латеральной части стопы и нижнего отдела голени, ахиллово сухожилия и задней нижней части ноги, икроножной мышцы и ахиллово сухожилия, четырехглавых мышц бедра, подколенного сухожилия, приводящих мыщц, сгибателей бедра, ягодиц и бедра, ягодиц, бедра и туловища, мышц живота и сгибателей бедра, поясницы, латеральной части туловища, верхней части спины, мышц шеи, грудных мышц, передней части плеча, латеральной части плеча, двуглавой мышцы, трехглавой мышцы, мышц предплечья и др.

Проведение урока фитнес - гимнастики на гибкость, составление конспекта.

Самостоятельные занятия

Составление конспектов и проведение упражнений на гибкость в различных частях урока аэробики

Тема 10. Виды фитнес - гимнастики и силовой аэробики (гантели, эспандеры)

Практические занятия

Аэробика с гантелями. Техника выполнения упражнений, особенности исходных положений, чередование упражнений, характеристики интенсивности: количество повторений, подходов, серий и суперсерий. Каталог упражнений.

Аэробика с экспандерами. Техника выполнения упражнений, специфика исходных положений. Основные упражнения: для задней поверхности плечевого пояса и верхней части спины, для мышц плеча, для мышц задней поверхности плеча, плечевого пояса и груди, для верхней части туловища и передней поверхности плеча, плечевого пояса, мышц передней поверхности рук, груди и туловища, рук, плечевого пояса и верхней части спины, мышц живота, таза, задней поверхности бедра и спины, ягодичных мышц, наружной и внутренней поверхности бедра и др.

Самостоятельные занятия .

Техника упражнений и построение уроков оздоровительной аэробики силовой направленности.

Семестр 6

Тема 11. Оздоровительная аэробика танцевальной направленности (Джаз: латино, хип-хоп/фанк)

Практические занятия

Джазовый танец. Соединения из пройденных элементов. Джазовая импровизация. Проведение элементов, соединений и комбинаций джазового танца в формате танцевального урока аэробики. Структура урока.

Учёт специфики аэробики танцевального направления при работе с группой: высокого темпа движений, координационной сложности, высокой эмоциональности.

Учебная практика и коррекция.

Латиноамериканские танцы. Освоение основных шагов латиноамериканских танцев: сальса, меренга, румба, кубинская румба, ча-ча-ча. Составление комбинаций в формате урока аэробики.

Учебная практика и коррекция.

Хип-хоп/фанк. Освоение основных шагов хип-хопа и фанка.: шаги в сторону, из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», Тач в сторону, вперед-назад, скрестные выставление ноги на пятку, скользящие шаги, кик, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, прыжок ноги врозь – ноги вместе, прыжлк ноги врозь, ноги скрестно, согнув ноги, ноги врозь. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорй на одну руку, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка – часы» «казачок», «мельница» и др.

Самостоятельные занятия.

Составление комбинаций в формате урока аэробики.

Стандартная схема урока аэробики. Специфика конспектов занятий.

Тема 12. Фитбол - аэробика

Практические занятия

Техника упражнений с использованием мяча. Практическое освоение базовых положений и упражнений на мяче под руководством преподавателя. Базовые положения и движения: положение сидя, шаги на полу в положении сидя, положение лёжа спиной на мяче, перемещение ногами лежа спиной на мяче, положение с "шеей, лежащей на мяче, спиной вниз", положение с "поясницей, лежащей на мяче, спиной вниз», положение с "поднятыми на мяч ногами, лёжа спиной на полу», движение пятками на мяче, лёжа спиной на полу, положение "лёжа на боку на полу с выпрямленной ногой, поднятой на мяч", положение "лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону, опираясь на мяч", положение "лёжа на боку на мяче с выпрямленными ногами в сторону, опираясь на мяч", положение "лёжа животом на мяче", положение "лёжа животом вниз шаги руками по полу", положение "лёжа животом вниз, мяч расположен под бёдрами", положение "лёжа животом вниз, мяч расположен под ногами", положение "лёжа спиной вниз, пятки сжимают мяч", положение "лёжа на спине, колени сжимают мяч", положение "лёжа на спине, лодыжки сжимают мяч", положение "лёжа на животе, пятки сжимают мяч".

Основные упражнения для мышц туловища, верхней части тела, нижней части тела из изученных исходных положений.

Самостоятельные занятия.

Коррекция правильной техники. Учебная практика в группе.

Разработка соединений и комбинаций упражнений. Разминка и заминка на мяче.

Методика обучения правильной техники упражнений, используя показ, объяснение, подсказывающий показ, жесты, команды, проводку по движению. Практическое освоение «цепочек» упражнений под руководством преподавателя, направленных на развитие силы, силовой выносливости, функции равновесия. Составление соединений различного уровня сложности. Методика обучения соединениям. Содержание разминки и заключительной части урока («заминки»).

Проведение части занятия на группе.

Методика составления комплексов

. Демонстрация частей занятия. Анализ и коррекция составленных частей занятия и конспектов.

4 курс

Семестр7

Тема 13. Координационная тренировка

Практические занятия

Освоение упражнений с использованием специального оборудования: основные шаги и их модификации. Составление соединений, блоков. Методы разучивания. Техника безопасности при проведении занятий со специальным оборудованием. Просмотр видеопрограмм.

Самостоятельные занятия

Составление комплексов занятий. Учебная практика по проведению занятий (в парах, в малых группах). Написание конспекта занятия.

Тема 14. Виды фитнес - гимнастики и силовой аэробики (гантели, эспандеры)

Практические занятия

Техника упражнений и построение уроков оздоровительной аэробики силовой направленности.

Аэробика с гантелями. Характеристика предметов, техника выполнения упражнений, особенности исходных положений, чередование упражнений, характеристики интенсивности: количество повторений, подходов, серий и суперсерий. Каталог упражнений.

Аэробика с экспандерами. Типы экспандеров и их характеристики. Правила тренировки с экспандерами. Техника выполнения упражнений, специфика исходных положений. Характеристики интенсивности: количество повторений, подходов, серий, суперсерий. Основные упражнения: для задней поверхности плечевого пояса и верхней части спины, для мышц плеча, для мышц задней поверхности плеча, плечевого пояса и груди, для верхней части туловища и передней поверхности плеча, плечевого пояса, мышц передней поверхности рук, груди и туловища, рук, плечевого пояса и верхней части спины, мышц живота, таза, задней поверхности бедра и спины, ягодичных мышц, наружной и внутренней поверхности бедра и др.

Самостоятельные занятия

Общая характеристика программ фитнес - гимнастики и аэробики силовой направленности. Разновидности программ. Целевые установки. Кинезиология силовых упражнений. Рычаги первого и второго рода. Три закона Ньютона. Динамические и кинематические характеристики движений. Понятие мышечного баланса. Симметричное развитие мышц правой и левой стороны. Баланс передней и задней частей тела по отношению к линии позвоночника. Пропорциональный силовой баланс противоположных мышечных групп. Баланс эластичности мышц, окружающих суставы. Биомеханический анализ основных силовых упражнений, применяемых в фитнес - гимнастике: отжимание, приседание, кранч, упражнения для мышц спины и др.

Тема 15. Оздоровительная система физических упражнений «Изотон»

Практические занятия

Практическое выполнение упражнений под руководством преподавателя или по видеокассете. Работа в учебных отделениях Учебная практика.

Самостоятельные занятия

Освоение правильной техники и режима работы мышц. Последовательная проработка всех мышечных групп.

Тема 16. Оздоровительная тренировка по системе «Пилатес».

Методические (практические) занятия

Терминология, классификация упражнений системы «Пилатес». Освоение основных движений: Hundred, Roll-Up, Roll Doun, Leg Circles, Rolling like a ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Spine Stretch, Criss-Cross, Open Leg, Open Leg Rocker, Corkcrew, Saw, Neck Roll, Leg Kick, Neck Pull и др. Техника выполнения упражнений и методика обучения. Использование принципа визуализации. Дыхание при выполнении упражнений.

Система «Пилатес» с применением фитболов, эластичных колец, эспандеров и др. оборудования.

Учебная практика в отделениях и на группе.

Самостоятельные занятия

Методика составления программ по системе «Пилатес».

Особенности разминки, последовательность упражнений в основной части занятия, заключительная часть урока. Музыкальное сопровождение занятий. **Урок для** начинающих, для подготовленных, особенности занятия для ппрофессионалов (спортсменов, танцоров и др.).

Учебная практика.

Тема 17. Фитнес йога

Практические занятия

Освоение основных асан. Асаны в положении стоя: поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза «воина», поза Тадасана и др.

Асаны в положении сидя: «полулотос», «лотос», поза «героя», поза «горы, поза «коровы», разновидности наклонов вперед, в стороны и др. Асаны в положении лежа: позв «рыбы», «кобры», «лука» и др. Асаны с поворотом туловища (скручиванием). «Перевернутые» позы: «березка», «плуг», стойки на голове и др. Асаны ы положении упоров: «собака, упоры на руках и др. Время удержания основных асан.

Особенность проведения занятий йогой для детей

Основные асаны, используемые в занятиях с детьми различного возраста и физической подготовленности. Особенность построения занятий. Особенность визуализации при занятиях йогой с детьми дошкольного, младшего школьного возраста. Динамическая йога. Игры с использованием асан.

Освоение техники релаксации и медитации

Освоение техники релаксации. Упражнения на расслабление. Медитация. Использование техники медитации в занятиях йогой.

Дыхание в системе йоги

Роль дыхания в системе йоги. Три типа дыхания – диафрагмальное, грудное и ключичное. Освоение техники полного дыхания. Очистительное дыхание. Дыхание при выполнение основных асан.

Самостоятельные занятия:

Методика построения комплексов фитнес-йоги

Комплекс для начинающих, йога I, II уровней. Структура и содержание урока. Особенность проведения занятия для хорошо подготовленных и профессионалов (артистов цирка, балета, спортсменов).

Тема 18. Дыхательная гимнастика.

Практические занятия

Ознакомление с техникой дыхания по системе Стрельниковой (активный напряжённый короткий вдох, произвольный выдох), методике Бутейко (неглубокое дыхание).

Учебная практика в отделениях.

Самостоятельные занятия.

Методические особенности проведения занятий с различным контингентом. Практическое выполнение упражнений.

Семестр 8

Тема 19. Круговая тренировка

Практические занятия

Конструирование занятий аэробикой в круговом формате. Подбор средств.

Самостоятельные занятия

Проведение занятия круговой тренировкой в аэробике.

Тема 20. Интервальная тренировка

Практические занятия

Технология проведения занятий интервальной тренировкой в аэробике.

Самостоятельные занятия

Проведение занятия интервальной тренировкой в аэробике.

Тема 21. Шейпинг

Практические занятия

Классификация и техника упражнений.

Просмотр и практическое выполнение упражнение по видеокассете. Использование упражнений ритмической гимнастики и их классификация по анатомическому признаку.

Упражнения для мышц бедра: наружных внутренних, передней и задней поверхности. Упражнения для мышц таза. Упражнения для мышц брюшного пресса: верхней и нижней части, боковых мышц. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц голени.

Использование предметов, отягощений и тренажёров в занятиях шейпингом.

Особенности техники и режим работы мышц. Количество повторений и подходов. Три уровня сложности упражнений.

Особенности работы инструктора по шейпингу.

Самостоятельные занятия

Составление комплексов упражнений для клиентов начинающих, среднего уровня, подготовленных.

Тема 22. Оздоровительная аэробика с элементами восточных видов единоборств (Martial Arts)

Практические занятия

Освоение основных положений и движений. Основная стойка. Нейтральная стойка. Удары руками: джаб, панч, хук, апперкот. Удары ногами: фронтальный удар ведущей ногой вперед, боковой удар ногой, боковой удар из основной стойки, боковой удар из основной стойки одна нога впереди. Практическое выполнение различных шагов, соединений и парной тренировки под руководством преподавателя. Варьирование интенсивностью и координационной сложностью движений.

Технология проведения занятия оздоровительной аэробикой с элементами спортивных единоборств. Методика организации занятия. Различные виды строя, используемые в занятии. Методические основы обучения техники движений. Музыкальное сопровождение занятий. Темп музыки – 140-155 уд./мин.

Подача команд: сочетание словесных и визуальных команд; различные команды для ног и рук; предварительное предупреждение о смене упражне-

ния; счёт - словами; обратный счёт; словесное описание следующего упражнения. Наглядные команды – предупреждения о смене движения; визуальное изображение движения; смена положения инструктора.

Зеркальный показ, темп, вариативный подсчёт, подсказывающий показ. Учебная практика с анализом и коррекцией.

Самостоятельные занятия.

Особенности структуры урока. Методика составления программы занятия для различных категорий населения.

Тема 23. Оздоровительная аква - аэробика

Практические занятия

Техника выполнения упражнений в аквааэробике. Методика обучения и техника безопасности.

Практическое выполнение упражнений аквааэробики под руководством преподавателя. Учебная практика на группе.

Методика обучения и проведения занятий в аквааэробике.

Методика проведения занятия в глубокой и неглубокой воде. Использование различного оборудования: 1- обеспечивающего плавучесть; 2 – обеспечивающего добавление сопротивления воды. Методика проведения круговой тренировки в воде. Специфика станций в аквааэробике. "Аэробные волны" и методика их обучения.

Самостоятельные занятия

Составление конспекта. Коррекция ошибок. Учебная практика с анализом.

Тема 24. Фитнес - аэробика

Практические занятия

Освоение техники элементов фитнес - аэробики в различных номинациях: классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп/фанк. Техника, методика обучения прыжков, поворотом, упражнений на силу, активную гибкость (махи, кики). Упражнения специальной физической подготовки.

Композиция программ по фитнес - аэробике. Составление связок, соединений, комбинаций и их коррекция. Учебная практика.

Методика составления композиций по фитнес - аэробике в различных номинациях. Этапы составления программ и их апробация. Подбор и адаптация музыкальной фонограммы. Методика включения акробатических элементов, элементов партерного характера, поддержек.

Видеопросмотр и анализ.

Практика судейства соревнований.

Самостоятельные занятия

Составление связок, соединений, комбинаций и их коррекция.

Тема 25 . Спортивная аэробика

Практические занятия

Техника выполнения основные элементов: прыжки, повороты, равновесия, силовые элементы, элементы на гибкость. Обязательные элементы. Освоение навыков обучения (объяснения техники, последовательность заданий, помощь, страховка) акробатическим поддержкам.

Практическое освоение навыков. Учебная практика.

Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике.

Самостоятельные занятия

Судейство, организация и проведений соревнований

Использование технических приемов в создании композиций: построение, направление перемещений, методические приёмы перемещений, техника перемещений. Стилизация движений под характер музыкального сопровождения. Сочетание движений, выполняемых в основной стойке, полете, партере.

Тема 26. Прыжки со скакалкой (rope skipping)

Практические занятия

Упражнения со скакалкой: подскоки и прыжки на двух ногах с вращением вперед, с промежуточным движением, другие разновидности подскоков на двух ногах (слалом, твист и т.п.), скачки с вращением скрещенной скакалки. Прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотами, скачки с ноги на ногу, скачки с двух ног на одну, скачки на одной ноге. Упражнения в парах.

Самостоятельные занятия

Основы техники выполнения движений. Особенности построения урока. Планирование тренировочного процесса**.**

Составление комплексов упражнений

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Дисциплина «Спортивно – педагогическое совершенствование» (аэробика и фитнес – гимнастика) предполагает как аудиторную (практические занятия), так и самостоятельную работу студентов. Для аудиторной и самостоятельной работы обучающихся используется следующее учебно-методическое обеспечение:

- аннотация, информационная справка и рабочая программа дисциплины;
- презентации лекций и практических занятий;
- методические указания по организации самостоятельной работы самостоятельных занятий, включающие план самостоятельных занятий в соответствии с тематическим содержанием дисциплины и задания для студентов с указанием формы контроля, а также перечень примерных тем исследовательских работ;

- методические указания по выполнению выпускных квалификационных работ;
- перечень примерных тем докладов, рефератов, презентаций;
- перечень вопросов для экзамена по дисциплине;
- учебно-методическая литература;
- ресурсы электронных библиотечных систем «IPRbooks», «Руконт»;
- информационные ресурсы сети «Интернет».

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, включает:
- перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Спортивно – педагогическое совершенствование» (аэробика и фитнес – гимнастика) представлен в **приложении к рабочей программе.**

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

Основная литература:

1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. –304 с.

Дополнительная литература:

1. Алексанян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016.

— 112 с. — 978-5-7996-1845-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65986.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010. — 45 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22311.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс] / Н.Г. Безматерных, Г.П. Безматерных, Г.Н. Пшеничникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. — 132 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65017.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — 978-5-7264-0994-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/30430.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — 978-5-209-03557-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11566.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс] / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 176 с. — 978-5-906839-14-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55571.html
7. Горская И.Ю. Координационная подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 220 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65029.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
8. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.А. Гринева, Н.с. Лешева. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 97 с. — 978-5-9227-0558-5. — Режим

доступа: http://www.iprbookshop.ru/49951.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
9. Егорова С.А. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс] : практикум / С.А. Егорова, Т.В. Бакшева. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 107 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/69377.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
10. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : учебное пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 92 c. — 978-5-9590-0551-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/25750.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
11. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012. — 160 c. — 978-5-85218-585-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/32043.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
12. Методы восстановления [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 157 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65711.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
13. Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Митрохина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2010. — 136 c. — 978-5-209-03473-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11442.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
14. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 84 c. — 978-5-9585-0701-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61433.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
15. Печеневская Н.Г. Обучение равновесиям и поворотам в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Г. Печеневская, Г.Н. Пшеничникова, Г.П. Безматерных. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 105 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65018.html ЭБС «IPRbooks», по паролю

16. Поздеева Е.А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2008. — 104 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65019.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
17. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Ю. Размахова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 176 c. — 978-5-209-03558-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11532.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
18. Сапожникова О.В. Фитнес [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Сапожникова. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015. — 144 c. — 978-5-7996-1516-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/68311.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
19. Силовая подготовка [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 91 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65715.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
20. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] : практикум / . — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 122 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/66105.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
21. Стретчинг [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 18 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/54969.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
22. Филиппов С.С. Менеджмент в сфере фитнес-услуг: организационно-правовые аспекты [Электронный ресурс] / С.С. Филиппов, Н.И. Антонова, С.И. Смирнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 256 c. — 978-5-9718-0723-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40785.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
23. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс] : методические указания / . — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22630.html ЭБС «IPRbooks», по паролю

24. Шумилин А. 111 тренировок в месяц: Как найти и удержать клиента [Электронный ресурс] / А. Шумилин, Е. Быков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 87 с. — 978-5-9614-1306-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/42014.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
25. Шумилин А. Карты, деньги, фитнес-клуб [Электронный ресурс] : практическое руководство для менеджеров по продажам / А. Шумилин, Т. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 126 с. — 978-5-9614-5062-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43657.html ЭБС «IPRbooks», по паролю
26. Якубовский Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Я.К. Якубовский. — Электрон. текстовые данные. — Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011. — 146 с. — 978-5-9590-0573-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/25807.html ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d

2. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp

3.Электронная библиотечная система Руконт – Режим доступа: rukont.ru по паролю.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10.1. Методические указания по подготовке к лекционным и практическим занятиям

Учебные материалы дисциплины «Спортивно – педагогическое совершенствование» (аэробика и фитнес – гимнастика) представлены в виде тем, отражающих существующие представления о средствах и методах оздоровительной физической культуры и спорта. Для удобства пользования в рабочей программе приведено содержание лекций и практических занятий по каждой теме дисциплины.

Для более серьезной и глубокой подготовки по изучаемым темам в рабочей программе предлагается список литературы для самостоятельного изучения.

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью углубления и закрепления знаний, полученных на лекционных занятиях и в процессе самостоятельной работы над учебной литературой, а также дают возможность проверить результаты самостоятельной работы студентов.

Посещение практических занятий предоставляет возможность активного взаимодействия обучающихся с преподавателем.

В процессе преподавания дисциплины «Спортивно – педагогическое совершенствование» (аэробика и фитнес – гимнастика) формирование компетенций у студента осуществляется с помощью различных видов технологий: традиционной технологии обучения, интерактивного обучения, активного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, проблемного обучения, информационных и мультимедийных технологий и других.

Основной для преподавания дисциплины являются традиционные и интерактивные формы обучения.

Вид учебного занятия. Тема занятия	**Интерактивные формы проведения учебных занятий**	**Объем, час**
6 семестр		
Тема 11. Аэробика танцевальной направленности (джаз-аэробика – II уровень, латино, хип- хоп/фанк Практические занятия.	Работа в малых группах. Обсуждение	4
Тема 12. Фитбол аэробика. Практические занятия	Работа в малых группах. Обсуждение	4

Аудиторные занятия организованы таким образом, что на каждом из них обучающийся активно участвует в работе, его знания и умения подвергаются оценке, а соответствующие баллы учитываются и идут в общий зачет по дисциплине.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для подготовки к практическим занятиям обучающимся необходимо:

- ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- выписать основные термины;
- выполнить самостоятельную работу по данной теме, подготовиться выступить по результатам самостоятельной работы;
- проанализировать и уяснить какие учебные элементы остались неясными, и постараться получить консультацию преподавателя до практического занятия;

- готовиться индивидуально, парами или в составе малой группы, (групповая работа является наиболее эффективной формой работы);

- для ориентира в организации обучения по дисциплине следует использовать рабочую программу.

На практических занятиях в зависимости от темы занятия выполняется поиск информации по решению проблем, выработка индивидуальных или групповых решений, итоговое обсуждение с обменом знаниями, участие в дискуссиях, разбор конкретных ситуаций, работа в малых группах, решение индивидуальных тестов, участие в деловых играх.

10.2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнительных часов к аудиторной работе самостоятельной работы студентов.

Выделяемые на самостоятельную работу часы целесообразно использовать для знакомства с дополнительной научной литературой по проблематике дисциплины, подготовки к практическим занятиям, анализа научных концепций и современных подходов к осмыслению рассматриваемых проблем.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде проработкой практических заданий, самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины.

Для организации самостоятельной работы студентов в процессе освоения дисциплины «Спортивно – педагогическое совершенствование» (аэробика и фитнес - гимнастика) предусмотрены задания, выполнение которых оценивается в баллах.

План внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине

Наименование темы, раздела	**Вид самостоятельной работы**	**Бюджет времени (час.)**	**Кол-во баллов**
Семестр 4			
1/Классическая аэробика (II уровень)	Задание 1. Составить комбинацию классической аэробики, используя методы замены, ожидания, зеркального показа с обязательным включением модификаций базовых шагов , движений руками, добавлением усилений. Подготовиться к проведению на группе. Подготовится к опросу по теме 9.	15	15

2. Кондиционная гимнастика (КГ)	Задание 1. Составить и записать комплекс упражнений кондиционной гимнастики для фрагмента основной части (силовой части) занятий. Подготовиться к проведению на группе. Письменно ответить на вопрос по теме2.	15	15
10. Степ-аэробика (II уровень)	Задание 1. Составить комбинацию степ - аэробики, используя методы: поэтапный, переходов, одной минуты, замены, ожидания, зеркального показа с обязательным включением модификаций базовых шагов , движений руками, добавлением усилений. Подготовиться к проведению на группе. Подготовится к опросу по теме 10.	15	15
4. Танцевальные виды аэробики: классический танец, джазовый танец (1уровень).	Задание 1.Танцевальная аэробика. Составить фрагмент основной части занятия (аэробную часть) танцевальной аэробикой. Подготовить к проведению на группе. Подготовится к письменному опросу по теме 4.	15	15
Итого за 4 семестр		60	60
	Семестр 5		
5. Методы воспитания выносливости	Задание 1. Составить программу кардио – аэробики (на выбор). Подготовиться к проведению на группе. Подготовится к опросу по теме 5.	3	4
6. Силовая тренировка	Задание 1. Составить комплекс упражнений для проведения фрагмента основной части занятий (силовой части) с гантелями. Подготовиться к проведению на группе.	3	4
	Задание 2. Составить комплекс упражнений для фрагмента основной части (силовой части) занятий с резиновым амортизатором. Обосновать выбор. Подготовиться к проведению на группе.	3	4
	Задание 3. Изучить особенности проведения силовых упражнений с использованием гимнастической палки «body bar» и мини – штанги, технику безопасности. Составить комплекс силовых упражнений с «body bar» и мини – штангой. Обосновать выбор. Подготовить к проведению на группе.	3	34

	Задание 4. Изучить особенности проведения силовых упражнений с использованием медицинского мяча (медицинбола), обосновать выбор веса мяча. Составить комплекс силовых упражнений с медицинболом. Подготовить к проведению на группе.	3	4
7. Тренажерные устройства. Работа инструктора в тренажерном зале	Задание 1. Изучить правила работы работы с кардиотренажерами (включение, установка данных, выбор тренировочной программы). Подготовиться к демонстрации.	3	4
	Задание 2. Составить и подготовить к проведению план аэробной тренировки на кардиотренажёрах. Выбрать программы в зависимости от цели и состояния здоровья. Рассчитать интенсивность нагрузки. Обосновать выбор.	3	4
	Задание 3. Силовая тренировка в тренажёрном зале. Составить и подготовить к проведению тренировочную программу для начинающих (женщины). Рассчитать объём и интенсивность нагрузки. Обосновать выбор.	3	4
	Задание 4. Подготовить к демонстрации технику силовых упражнений на тренажёрах, помощь, страховку в зависимости от величины поднимаемого веса.	3	4
	Задание 5. Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для начинающих (мужчины). Рассчитать объём и интенсивность нагрузки. Обосновать выбор.	3	4
	Задание 6. Подготовить к демонстрации изученную технику силовых упражнений на тренажёрах и со свободным весом, способы помощи и страховки.	4	4

	Задание 7. Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (женщины) в зависимости от цели. Подготовиться к проведению. Рассчитать объём и интенсивность нагрузки. Обосновать выбор.	4	4
	Задание 8. Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (мужчины) в зависимости от цели. Подготовиться к проведению. Рассчитать объём и интенсивность нагрузки. Обосновать выбор.	4	4
	Задание 9. Составить комплекс упражнений круговой тренировки для мышц всего тела в тренажёрном зале. Подготовиться к проведению.	4	4
	Задание 10. Составить комплексное тренировочное занятие в тренажёрном зале. Подготовиться к проведению.	4	4
8. Воспитание гибкости	Задание 1. Составить и записать комплекс упражнений на растягивание для заключительной части урока аэробики. Обосновать выбор. Подготовиться к проведению заключительной части урока (стретчинг) на группе. Подготовится к опросу по теме 8.	4	4
9. Разновидности программ на гибкость	Задание 1. Составить и записать комплекс упражнений. Подготовиться к проведению. Подготовится к опросу по теме 9	4	4
10. Виды фитнес - гимнастики и силовой аэробики	Задание 1. Составить и записать комплекс упражнений. Обосновать выбор. Подготовиться к проведению Подготовится к опросу по теме 10	4	4
Всего за 5 семестр		60	68
Семестр 6			

11. Аэробика танцевальной направленности (джаз-аэробика – II уровень, латино, хип-хоп/фанк)	Задание 1. Составить комбинацию танцевальной аэробики, используя методы второго уровня на выбор. Подготовиться к проведению на группе. Подготовиться к опросу по теме 13.	15	15
12. Фитбол - аэробика	Задание 1. Изучить особенности проведения силовых упражнений с использованием фитбола. Обосновать выбор размера мяча в зависимости от роста занимающегося. Подготовиться к демонстрации техники базовых исходных положений на мяче.	15	15
	Задание 2. Составить и записать фрагмент основной части (аэробную часть) занятия - связку фитбол - аэробики на 32 счёта. Подготовиться к проведению на группе.	15	15
	Задание 3. Составить и записать комплекс силовых упражнений для проведения фрагмента занятия с использованием фитбола. Подготовиться к проведению на группе. подготовится к опросу по теме 12.	1500	15
Итого за 6 семестр		60	60
Семестр 7			
13. Координационная тренировка	Задание 1. Составить и записать комплекс координационных упражнений с использованием или без использования оборудования. Объяснить виды координационных способностей, которые развиваются при помощи данных упражнений. Подготовиться к проведению на группе.	6	6
14. Силовая тренировка с эспандером, бодибаром, штангой и др.	Задание 1. Составить и записать комплекс силовых упражнений с указанным оборудованием. Обосновать выбор. Подготовиться к проведению на группе. Подготовиться к опросу по теме 14.	6	6
15. Система «Изотон»	Задание 1. Составить оздоровительное занятие по системе «Изотон» (с использованием оборудования или без), используя основные компоненты системы. Написать конспект. Подготовиться к проведению на группе.	6	6
16. Занятия по системе «Пилатес»	Задание 1. Система «Пилатес». Отработать изученную технику дыхания. Подготовиться к демонстрации.	6	6

	Подготовится к опросу по теме 16.		
	Задание 2. Система «Пилатес». Подготовить к проведению комплексы упражнений базового и начального уровней.	6	6
	Задание 3. Система «Пилатес». Подготовить к демонстрации комплекс упражнений среднего уровня.	5	6
	Задание 4. Составить комплексы упражнений системы «Пилатес» с использованием различного оборудования (резиновых лент, колец для пилатеса, фитболов и т. д.). Подготовить к проведению урок пилатеса с оборудованием.	5	6
17. Фитнес – йога.	Задание 1. Фитнес – йога. Отработать изученные дыхательные техники. Подготовиться к демонстрации. Фитнес – йога. упражнения для начинающих Составить и отработать комплекс упражнений для начинающих, используя модификации и последовательность обучения. Подготовиться к проведению.	5	6
	Задание 2. Фитнес – йога. Отработать упражнения среднего уровня сложности, последовательность обучения. Подготовить к проведению комплекс упражнений среднего уровня сложности в совокупности с правильным дыханием.	5	6
	Задание 3. Фитнес – йога. Составить и отработать комплекс упражнений фитнес – йоги с оборудованием (фитболы). Подготовиться к проведению. Подготовиться к опросу по теме 17.	5	6
18. Дыхательная гимнастика	Задание 1. Составить и отработать комплекс упражнений. Подготовиться к проведению. Подготовиться к опросу по теме 18	5	6
Всего за 7 семестр		60	66
Семестр 8			
19. Круговая тренировка	Задание 1. Составить групповое оздоровительное занятие круговым ме-	6	8

	тодом. Написать конспект. Подготовиться к проведению. Подготовится к опросу по теме 19		
20. Интервальная тренировка	Задание 2.Составить групповое оздоровительное занятие интервальным методом. Написать конспект. Подготовиться к проведению. Подготовиться к проведению. Подготовится к опросу по теме 20.	6	8
21.Шейпинг	Задание 1.Составить комплексы упражнений шейпинга для клиентов начинающих, среднего уровня, подготовленных. Подготовиться к проведению. Подготовится к опросу по теме 21.	7	8
22. Оздоровительная аэробика с элементами восточных видов единоборства (Martial Arts)	Задание 1. Составить урок аэробики с использованием элементов единоборств. Подготовиться к проведению. Подготовится к опросу по теме 22.	7	8
23. Оздоровительная аквааэробика	Задание 1. Составить урок аквааэробики для начинающих. Подготовиться к проведению. Подготовится к опросу по теме 23	7	8
24. Фитнес-аэробика	Задание 1. Составить фрагмент соревновательной композиции. Подготовиться к демонстрации. Подготовится к опросу по теме 24.	6	8
25. Спортивная аэробика	Задание 1. Составить фрагмент соревновательной композиции. Подготовиться к демонстрации. Подготовится к опросу по теме 25.	6	8
26. Прыжки со скакалкой (Rope Skipping)	Задание 1. Подготовить к демонстрации технику всех основных видов базовых прыжков с заданной скоростью. Составить тренировочное занятие со скакалкой для вида спорта (по выбору). Подготовиться к проведению. Подготовится к опросу по теме 26.	6	8
Всего за 8 семестр		51	64

Требования к выполнению заданий

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Выполнение задания на «отлично» означает свободное, самостоятельное и правильное выполнение обучающимся всех самостоятельных заданий, предусмотренных в соответствующей теме дисциплины; всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала.

Выполнение задания на «хорошо» - самостоятельное и в большинстве случаев правильное выполнение обучающимся всех самостоятельных заданий,, предусмотренных в соответствующей теме дисциплины; систематическое знание учебного материала.

Выполнение задания на «удовлетворительно» - ошибки при выполнении сложных самостоятельных заданий, самостоятельное и правильное выполнение только простых самостоятельных заданий; обладание необходимыми знаниями для устранения ошибок под руководством преподавателя.

Выполнение задания на «неудовлетворительно» - принципиальные ошибки в выполнении самостоятельных заданий, предусмотренных темой дисциплины; пробелы в знаниях основного учебного материала, отсутствие необходимых знаний для устранения ошибок без дополнительных занятий по дисциплине.

10.3. Методические указания для обучающихся по подготовке к контролю качества освоения дисциплины

Текущий контроль по дисциплине «Спортивно – педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес – гимнастика) осуществляется по результатам выполнения заданий для самостоятельной работы по изучаемой теме, практических заданий для самостоятельной работы.

Подготовка к выполнению практических заданий, ситуационных задач или написанию рефератов требует от студента повторения пройденного материала, анализа материала, выданного для изучения.

Контроль качества освоения дисциплин обучающимися осуществляется в течение семестра на основе балльной системы. Текущая работа студентов оценивается по результатам активности работы на занятии, тестирования, выполнения ситуационных и тематических задач, выполнения заданий для самостоятельной работы.

В случае пропуска аудиторных занятий по уважительной причине (болезнь, УТС и т.п.), студент самостоятельно готовится к прохождению тестирования по теоретическим и прикладным вопросам.

Максимальное количество баллов по итогам освоения дисциплины – 100 баллов.

Формами промежуточной аттестации студента по дисциплине «Спортивно – педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес – гимнастика) является зачёт в 4 - 7 семестрах и экзамен в 8 семестре.

Минимальное количество для получения экзамена без его сдачи (автоматически) – 61 балл, Минимальное количество для получения зачёта без его сдачи (автоматически) – 61 балл.

Минимальное количество для допуска к итоговому экзамену - 31 балл, к зачёту – 41 балл.

Максимальное количество баллов за экзамен - 30 баллов, за зачёт – 20 баллов.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине (зачёты)

Набранные баллы	**<51**	**51-60**	**61-67**	**68-84**	**85-93**	**94-100**
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине (экзамены)

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68 -84	85 –93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	неудовл.	посредств.	удовл.	хорошо	оч. хорошо	отлично

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы: лицензионные программы (Windows 7, Microsoft Office)

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации целей и задач дисциплины имеется соответствующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий №105, 107	Основное оборудование: - Спортивный зал с зеркалами; степ – платформы, резиновые амортизаторы различной конфигурации, гантели, швейцарские мячи (фитболы), медицинские мячи, гимнастические палки (body – bar), малые мячи, кольца для пилатеса, блоки для йоги, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические коврики (60Х 180 см), - рабочее место преподавателя; - технические средства обучения: презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук с лицензионным программным обеспечением), магнитофон с проигрывателем; - CD микшированные с различным темпом музыкального сопровождения, различных стилей музыки; - комплект электронных презентаций/слайдов; - библиотека, электронная библиотека.	Форма использования Проведение лекционных и практических занятий по дисциплине, текущей и промежуточной аттестации

Составитель: Большакова Т. А., доц. кафедры СД

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Научно-методическим советом
Иркутского филиала РГУФКСМиТ
Протокол № 9 от «28» мая 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.