

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет культуры и искусств  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



Т. М. Кожевникова  
«21» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 52.03.01 - Хореографическое искусство

Профиль/направленность/специализация: Танцевально-эстетическая педагогика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2019

**Авторы программы:**

Сырова Светлана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Милосердова Галина Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 - Хореографическое искусство (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «16» ноября 2017 г. № 1121).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета культуры и искусств, Протокол от «21» января 2021 г. № 3.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	14
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	16
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные	16

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- балетмейстерско-постановочный
- культурно-просветительский
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сферах: профессионального и дополнительного образования; научных исследований)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии		+					
2	Спортивные игры			+	+	+	+	+
3	Физическая культура и спорт	+	+					

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Фитнес» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 52.03.01 - Хореографическое искусство.

Дисциплина «Фитнес» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

### 3.Объем и содержание дисциплины

#### 3.1.Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
Контактная работа	50
Практические (Практ. раб.)	50
Самостоятельная работа (СР)	258
Зачет	20

#### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	СР	
		3	3	
3 семестр				
1	Сущность, значение и развитие фитнеса (аэробики). Разновидности видов.	6	26	Собеседование; Выполнение практических заданий
2	Теория тренировки, цель физической тренировки, восстановление, общие тренировочные принципы.	4	26	Выполнение практических заданий; Устный опрос
4 семестр				
3	Основы обучения оздоровительным видам аэробики.	4	26	Выполнение практических заданий; Подготовка и выступление с рефератом
4	Функциональная анатомия.	6	26	Устный опрос; Выполнение практических заданий
5 семестр				

5	Методика проведения аэробных направлений фитнеса.	10	52	Выполнение практических заданий; Выполнение практических занятий; Выполнение практических заданий; Выполнение практических занятий
6 семестр				
6	Силовая аэробика.	4	26	Выполнение практических заданий; Тестирование
7	Стретчинг.	6	26	Выполнение практических заданий; Собеседование; Собеседование
7 семестр				
8	Типы травм, их профилактика и оказание первой помощи.	10	50	Подготовка и выступление с рефератом; Выполнение практических заданий; Подготовка и выступление с рефератом; Выполнение практических заданий

### **Тема 1. Сущность, значение и развитие фитнеса (аэробики). Разновидности видов. (УК-7)**

#### **Лекция.**

Сущность фитнеса. Фитнес - одно из средств оздоровительной физической культуры. Цель фитнеса - оздоровление организма занимающихся.

Влияние физических упражнений на организм человека. Общая классификация физических упражнений. Задачи оздоровительной гимнастики. Виды оздоровительной гимна-Физиологическая суть понятия «аэробика». Аэробные процессы, образования энергии, присутствия кислорода во время упражнений цикличного и поточного характера.

Слайд - аэробика, степ - аэробика, фитболл - аэробика, памп - аэробика, танцевальная аэробика, сайкл - аэробика.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 Проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

### **Тема 2. Теория тренировки, цель физической тренировки, восстановление, общие тренировочные принципы. (УК-7)**

#### **Лекция.**

Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса. Воспитывающий характер обучения и тренировки.

Обучение грамотному тренировочного занятия. Принципы обучения. Методы обучения. Основные средства обучения и тренировки. Методика спортивной тренировки (физическая, психологическая, теоретическая подготовка занимающихся).

### **Практическое занятие.**

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
- 2 Основы методики самомассажа.

## **Тема 3. Основы обучения оздоровительным видам аэробики. (УК-7)**

### **Лекция.**

Не предусмотрена.

### **Практическое занятие.**

Практическое занятие в спортивном зале. Разучивает базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Мах (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick).

Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы для составления хореографии: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross.

### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 Отработка базовых элементов аэробики.

## **Тема 4. Функциональная анатомия. (УК-7)**

### **Лекция.**

Не предусмотрена.

### **Практическое занятие.**

Подбор и выполнение силовых упражнений на конкретную группу мышц.

Подбор и выполнение упражнений стрейтч характера на конкретную группу мышц.

Аэробная разминка.

Аэробная заминка.

Калистеника.

### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 Подбор и выполнение упражнений для разминки.
- 2 Подбор и выполнение упражнений для заключительной части комплекса (на гибкость и растяжку).
- 3 Исполнение комплекса (хореография фристайл).

## **Тема 5. Методика проведения аэробных направлений фитнеса. (УК-7)**

### **Лекция.**

Основные шаги аэробики и их разновидности. Термины движений руками. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике. Методы

разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.

### **Практическое занятие.**

Аэробный; анаэробный; низкоударные движения; высокоударные движения; темп музыки; выносливость; структура занятия (разминка, аэробная часть, первая заминка, партерная часть, вторая заминка); основные базовые шаги

Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена.

Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами.(мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары).

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением различные мышечные группы под музыку. Упражнения танцевального характера.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Ознакомиться с литературой:

- 1 Купер К. Аэробика дня хорошего самочувствия / К. Купер. - М. : Физкультура и спорт, 1997.
- 2 Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М.: ФиС, 1987 – 160с.
- 3 Сосина, В. Ю., Фабиан, Э. М. Ритмическая гимнастика: Альбом. / В. Ю.Сосина, Э.М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990 – 225с.

## **Тема 6. Силовая аэробика. (УК-7)**

### **Лекция.**

Не предусмотрена.

### **Практическое занятие.**

Упражнения для мышц брюшного пресса(верхняя, нижняя части, боковые мышцы (туловища), упражнения для мышц спины( разгибателей) верхней и нижней части, упражнения для мышц рук(бицепс, трицепс), упражнения для мышц бедра(наружной, внутренней ,передней, задней поверхности), упражнения для мышц ягодиц, упражнения для мышц груди, упражнения для мышц голени, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 Составление и выполнение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

## **Тема 7. Стретчинг. (УК-7)**

### **Лекция.**

Не предусмотрена.

### **Практическое занятие.**

Статический стретчинг, медленный стретчинг, парный стретчинг, динамический стретчинг,баллистический стретчинг.

Упражнения на растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра,поясницы.

### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1 Отработка базовых элементов аэробики, танцевальные связки, комбинации.
- 2 Отработка элементов стретчинга. .

## **Тема 8. Типы травм, их профилактика и оказание первой помощи. (УК-7)**

### **Лекция.**

Не предусмотрена.

### **Практическое занятие.**



Типы травм (острые, хронические). В обязанности инструктора входит профилактика травм на основе тщательной подготовки и проведения каждого тренировочного занятия, а также принятие экстренных мер в случае получения травм во время занятия.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Подготовка и написание реферата.

- 1 Изучение литературы: Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И. Б. Одинцова. – М. :Изд-во Эксмо, 2003 – 160 с.
- 2 Секреты гибкости: Полная амплитуда движений / пер. с англ. В. Орехова. – М. : ТЕРРА, 1997 – 144с.
- 3 Сосина, В. Ю., Фабиан, Э. М. Ритмическая гимнастика: Альбом. / В. Ю.Сосина, Э.М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990 – 225 с.

## **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

### **4.1. Распределение баллов:**

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

### **4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля**

## **Выполнение практических заданий**

Тема 1. Сущность, значение и развитие фитнеса (аэробики). Разновидности видов.

- 1 Индивидуальные занятия физическими упражнениями для совершенствования своей физической подготовки и двигательных навыков (занятия в спортивных секциях, клубах).

Тема 2. Теория тренировки, цель физической тренировки, восстановление, общие тренировочные принципы.

- 1 Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

Тема 3. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.

1. Владение техникой базовых элементов аэробики:

walk (шаг)

jog (бег)

skip (выставление ноги на носок)

knee (поднимание бедра)

kick (мах ногой)

lunge (выпад)

широкий шаг

приставной шаг

танцевальные связки и соединения из базовых шагов.

Спет - аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и

комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождения; сочетания маршевых и элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Тема 4. Функциональная анатомия.

- 1 Выполнение силовых упражнений на конкретную группу мышц.

## 2 Выполнение упражнений стретча на конкретную группу мышц.

### Тема 5. Методика проведения аэробных направлений фитнеса.

- 1 Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах.
- 2 Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.
- 1 Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.
- 2 Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

### Тема 6. Силовая аэробика.

- 1 Подготовка к занятиям фитнес-аэробикой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач.
- 2 Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями.

### Тема 7. Стретчинг.

- 1 Функциональная тренировка (тренинг):упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно- силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.
- 2 Общефизическая подготовка.

### Тема 8. Типы травм, их профилактика и оказание первой помощи.

- 1 Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами.(мячи,палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары).
- 1 Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы под музыку.
- 2 Упражнения танцевального характера.

## Выполнение практических занятий

### Тема 5. Методика проведения аэробных направлений фитнеса.

- 1 Фитбол-аэробика. Комплекс упражнений.
- 2 Выполнение упражнений степ- аэробики.
- 1 Комплекс упражнений по шейпингу.
- 2 Силовые упражнения. Техника выполнения силовых упражнений.

## Подготовка и выступление с рефератом

### Тема 3. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.

- 1 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
- 2 Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- 3 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 4 Социально-биологические основы физической культуры.
- 5 Основы здорового образа жизни студента.

### Тема 8. Типы травм, их профилактика и оказание первой помощи.

Типовые темы реферата:

- 1 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 2 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического (функциональные пробы).
- 3 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Типовые темы реферата:

- 1 Методы самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта.
- 2 Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.

## Собеседование

### Тема 1. Сущность, значение и развитие фитнеса (аэробики). Разновидности видов.

- 1 Понятие «фитнес», "аэробика".
- 2 История развития фитнеса.
- 3 Отличие аэробики от других фитнес-систем.
- 4 Разновидности оздоровительной аэробики (джаз, фанк, хип-хоп, латина, рок-н-ролл, фит-бол, степ и т.д.).
- 5 Классификация аэробики.

### Тема 7. Стретчинг.

- 1 Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика.
- 2 Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
- 1 Йога. Характеристика программы.
- 2 Калланетик. Особенности программы.
- 3 Пилатес. Принципы метода и их характеристика.

## Тестирование

### Тема 6. Силовая аэробика.

Примерные тестовые задания:

1. По объему активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются:
  - а) на локальные, региональные и глобальные;
  - б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
  - в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.
- 2.. По расходу энергии физические упражнения классифицируются на:
  - а) энергозатратные, малозатратные, высокзатратные;
  - б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
  - в) легкие, умеренные (средние), тяжелые, очень тяжелые.
3. Фазы восстановления общих функций организма:
  - а) быстрое восстановление, медленное восстановление, затяжное восстановление;

б) активное восстановление, пассивное восстановление, пассивно-активное восстановление;

в) быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация («перевосстановление»), длительное (позднее) восстановление.

4. Аэробика классифицируется:

а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;

б) оздоровительная, прикладная, спортивная;

в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.

5. Требования и средства аэробики:

а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;

в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

6. Структура урока аэробики:

а) подготовительная, заключительная, основная части;

б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;

в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.

7. Задача подготовительной части:

а) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);

б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

8. Задача основной части урока:

а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;

б) увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

в) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям; достижение «пиковой» нагрузки, увеличение

подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

9. Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:

а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;

б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);

в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечно сосудистую систему.

10. Целью заключительной части урока является:

а) снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни;

б) создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, снижение ЧСС до «целевого» значения, воспитание гибкости и координации;

в) увеличение подвижности суставов и повышение амплитуды движений средствами хореографии, снижение ЧСС до «целевого» значения.

11. К основным базовым шагам аэробики относятся:

- а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;
- б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;
- в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.

#### 12. Высокоударные упражнения:

- а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения;
- б) прыжки, бег, танцевальные шаги;
- в) прыжки, скачки, подскоки.

#### 13. Разминка содержит упражнения:

- а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг;
- б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые;
- в) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.

### **Устный опрос**

#### Тема 2. Теория тренировки, цель физической тренировки, восстановление, общие тренировочные принципы.

- 1 Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
- 2 Основные положения методики закаливания.

#### Тема 4. Функциональная анатомия.

- 1 Основные понятия: аэробный класс, разминка, аэробная часть, партерная часть, силовая часть, заминка, стретчинг, статическая и динамическая нагрузка, зоны ударности.

#### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

#### **Типовые вопросы зачета (УК-7)**

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
- 2 Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
- 3 Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц).  
Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
- 4 Процесс восстановления; фазы восстановления.
- 5 Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
- 6 Аэробика. История развития.
- 7 Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
- 8 Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
- 9 Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
- 10 Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
- 11 Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
- 12 Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
- 13 Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
- 14 Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
- 15 Виды перемещений в аэробике.
- 16 Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора.
- 17 Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике.  
Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.

18 Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.

19. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.

20 Интенсивность занятий.

21 Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.

### Типовые задания для зачета (УК-7)

Аэробный; анаэробный; низкоударные движения; высокоударные движения; темп музыки; выносливость; структура занятия (разминка, аэробная часть, первая заминка, партерная часть, вторая заминка); основные базовые шаги

Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена.

Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением различные мышечные гр.

Силовая аэробика:

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено»	УК-7	Обучающийся демонстрирует высокий уровень общей физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; свободно ориентируется в теоретическом материале; владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; посещает учебные занятия в запланированном объеме.
«не зачтено»	УК-7	Обучающийся демонстрирует низкий уровень общей физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; в недостаточной степени ориентируется в теоретическом материале; не владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; не в полном объеме посещает учебные занятия.

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

## 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

## 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

## 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов 1-2 курсов нефизкультурных специальностей, обучающихся по программе бакалавра : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2013. - 90 с.
2. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры : Учебное пособие Для СПО. - пер. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 184 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/448720>
3. Скороходов Н.М., Сютин В.И., Лисицын Е.П. Технология физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2014. - 76 с.

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : Учебник. - 2-е изд., стер.. - М.: Издат. центр "Академия", 2013. - 282,[6]с.
2. Герцов Г.В., Янковский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник. - М.: Издат. центр "Академия", 2013. - 288 с.
3. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник. - М.: Издат. центр "Академия", 2012. - 168,[8] с.

### **6.3 Иные источники:**

1. Федеральный портал "Российское образование" - <http://www.edu.ru/>
2. Портал "Гуманитарное образование" - <http://www.humanities.edu.ru/>
3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collection.edu.ru/>
4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки - <http://obrnadzor.gov.ru>
5. Вопросы образования - <http://www.ecsocman.edu.ru/vo>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.



Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

7-Zip 9.20

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Операционная система Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. . – URL:

2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>

4. . – URL:

5. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>

7. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>

8. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.