Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Т. М. Кожевникова
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.2 Оздоровительная аэробика

Направление подготовки/специальность: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль/направленность/специализация: Менеджмент организации

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2026

Авторы программы:
Сырова Светлана Владимировна
Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент (уровень бакалавриата) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «12» августа 2020 г. № 970).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «26» августа 2025 г. Протокол № 1

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 12

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 19

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 21

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 22

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:

- информационно-аналитический
- организационно-управленческий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 07 Административно-управленческая и офисная деятельность, 08 Финансы и экономика

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							
		Очно-заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Атлетическая гимнастика			+	+	+	+	+	
2	Волейбол			+	+	+	+	+	
3	Настольный теннис			+	+	+	+	+	
4	Общий курс физической подготовки								+
5	Плавание			+	+	+	+	+	
6	Спортивные игры			+	+	+	+	+	
7	Стрельба			+	+	+	+	+	
8	Физическая культура и спорт	+	+						
9	Футбол			+	+	+	+	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Оздоровительная аэробика» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент.

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

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**328**
Контактная работа	100
Практические (Практ. раб.)	100
Самостоятельная работа (СР)	228
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Практ. раб.	СР	
		О-З	О-З	
3 семестр				
1	Основы знания на занятиях аэробикой.	2	8	Тестирование
2	Базовые шаги в аэробике. Модификации базовых шагов в аэробике.	2	8	Тестирование
3	Основные движения руками в аэробике.	4	8	Тестирование
4	Обучающие связки в аэробике.	4	10	Тестирование
5	Основные упражнения на развитие гибкости.	4	10	Тестирование; Тестирование
6	Основные упражнения для развития силы мышц	4	8	Тестирование; Тестирование
4 семестр				
7	Упражнения на степ-платформе.	4	10	Тестирование; Тестирование
8	Базовые шаги и основные элементы в степ – аэробике.	4	10	Тестирование

9	Обучающие связки в степ-аэробике.	4	10	Тестирование
10	Комбинации в степ-аэробике.	4	10	Тестирование
11	Упражнения со степ-платформой для развития силы мышц.	4	12	Тестирование; Тестирование
5 семестр				
12	Упражнения с базовыми элементами фитбол-аэробики	4	10	Тестирование
13	Общеразвивающие упражнения с фитболом.	4	10	Тестирование
14	Комбинации в фитбол-аэробике.	4	10	Тестирование
15	Упражнения с гимнастической скамьей.	4	10	Тестирование; Тестирование
16	Упражнения у гимнастической стенке.	4	12	Тестирование; Тестирование
6 семестр				
17	Комбинации в аэробике.	4	10	Тестирование
18	Основные «асаны йоги» на занятиях аэробикой.	4	10	Тестирование
19	Упражнения с эластичной лентой.	4	10	Тестирование
20	Упражнения со скакалкой.	4	12	Тестирование; Тестирование
21	Основные упражнения для развития силы мышц.	4	10	Тестирование; Тестирование
7 семестр				
22	Комбинации в аэробике	4	4	Тестирование
23	Оздоровительная тренировка по системе «Пилатес».	4	4	Тестирование
24	Гантельная гимнастика.	4	4	Тестирование
25	Упражнения с бодибаром.	4	4	Тестирование
26	Основные упражнения для развития силы мышц.	4	4	Тестирование; Тестирование

Тема 1. Основы знания на занятиях аэробикой. (УК-7)

Лекция.

не предусмотрено

Практическое занятие.

Терминология на занятиях аэробикой, разучивание комбинаций. Упражнения на развитие гибкости

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материала. История возникновения и развития аэробики.

Принципы оздоровительной тренировки

Тема 2. Базовые шаги в аэробике. Модификации базовых шагов в аэробике. (УК-7)

Лекция.

не предусмотрено

Практическое занятие.

Организация общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики. Проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробике.

Базовые шаги и изменение направления шага.

Задания для самостоятельной работы.

Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.

Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями

Тема 3. Основные движения руками в аэробике. (УК-7)

Практическое занятие.

Основных движений рук в аэробике. Движения низкой амплитуды, движения средней амплитуды, движения высокой амплитуды, движения низкой амплитуды.

Задания для самостоятельной работы.

Основные жесты в аэробике.

Основные особенности современной аэробики

Тема 4. Обучающие связки в аэробике. (УК-7)

Практическое занятие.

Программа для развития подвижности в суставах Упражнения

для развития гибкости. Средства и методы самоконтроля. Комплекс упражнений по аэробике для начинающих.

Задания для самостоятельной работы.

Использование аэробики в спорте.

Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Ритм, темп.

Тема 5. Основные упражнения на развитие гибкости. (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие гибкости. Совершенствование изученных упражнений

для развития гибкости. Овладение техникой основных упражнений

Задания для самостоятельной работы.

Развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата обучающихся с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

Научиться организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

Тема 6. Основные упражнения для развития силы мышц (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие силы. Комплекс включающий упражнения на различные группы мышц (на мышцы верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота; для плечевого пояса и спины; для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра), которые выполняются из исходных положений стоя, сидя и лежа

Задания для самостоятельной работы.

Основные требования к составлению суточного режима студента.

Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу на уроке.

Тема 7. Упражнения на степ-платформе. (УК-7)

Практическое занятие.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике. Разучивание подъёмов на платформу. Обучение технике. Выполнение упражнений под музыку.

Задания для самостоятельной работы.

История возникновения степ-аэробики.

Врачебно-педагогический контроль на занятиях аэробикой и самоконтроль

Тема 8. Базовые шаги и основные элементы в степ – аэробике. (УК-7)

Практическое занятие.

Базовые шаги и основные элементы в степ – аэробике.

Формирование правильной осанки, укрепление костно-мышечного корсета.

Задания для самостоятельной работы.

Сравнительная характеристика степ-платформ.

Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.

.

Тема 9. Обучающие связки в степ-аэробике. (УК-7)

Практическое занятие.

Связки из базовых шагов в степ-аэробике. Шаги без смены лидирующей ноги. Шаги со сменой лидирующей ноги.

Задания для самостоятельной работы.

Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.

Травмы и их профилактика

Тема 10. Комбинации в степ-аэробике. (УК-7)

Практическое занятие.

Выполнение комбинаций (без музыки и под музыку), включающих изученные ранее базовые шаги, связки и различные перемещения в сочетании с различными движениями руками.

Задания для самостоятельной работы.

Развивать равновесие, выносливость

Уровень здоровья обучающихся, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям

Тема 11. Упражнения со степ-платформой для развития силы мышц. (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие выносливости. Выполнение степ шагов на

степах. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание связок из нескольких шагов. Разученные упражнения с различной вариацией рук.

Задания для самостоятельной работы.

Вес тела и сила реакции опоры.
Утомляемость мышц

Тема 12. Упражнения с базовыми элементами фитбол-аэробики (УК-7)

Практическое занятие.

- Приставной шаг (step-touch).
- Шаг-касание (touch-step).
- Марш (marcch).
- Твист (twist).
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumpingjach).
- Выпад (lange).
- Махи ногами (kick).
- Подъем колена вверх (knee up, knee lift).

Задания для самостоятельной работы.

Использование фитбол - аэробики для коррекции нарушения осанки.
Характеристика видов нарушения осанки

Тема 13. Общеразвивающие упражнения с фитболом. (УК-7)

Практическое занятие.

Общеразвивающие упражнения исходных положений – стоя, сидя, лежа на животе, лежа на спине, лежа на боку, в упорах, используя мяч как: опору, предмет, препятствие, отягощение, ориентир, амортизатор, тренажер, массажер

Задания для самостоятельной работы.

Общая характеристика силовых видов аэробики.
Средства и методы силовой тренировки

Тема 14. Комбинации в фитбол-аэробике. (УК-7)

Практическое занятие.

Выполнение комбинаций (без музыки и под музыку), включающих изученные ранее базовые шаги и различные перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Задания для самостоятельной работы.

Фитбол как средство сохранения здоровья и долголетия.
Фитбол и его место в системе оздоровления человека

Тема 15. Упражнения с гимнастической скамьей. (УК-7)

Практическое занятие.

Упражнения с гимнастической скамьей: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Задания для самостоятельной работы.

Образовательно-развивающие виды гимнастики.
Оздоровительные виды гимнастики.

Тема 16. Упражнения у гимнастической стенке. (УК-7)

Практическое занятие.

Упражнения у гимнастической стенки: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа на спине, зацепившись носками за стенку – поднимание туловища, наклоны, повороты.

Задания для самостоятельной работы.

История развития гимнастики в древности

Комплекс упражнений у гимнастической стенки

Тема 17. Комбинации в аэробике. (УК-7)

Практическое занятие.

Выполнение комбинаций (без музыки и под музыку), включающих изученные ранее базовые шаги, связки и различные перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Комплекс упражнений по аэробике – средний уровень.

Задания для самостоятельной работы.

Воздействие аэробики на организм человека.

Оздоровительная аэробика

Тема 18. Основные «асаны йоги» на занятиях аэробикой. (УК-7)

Практическое занятие.

Основные «асаны йоги»- из положения стоя, из положении сидя, из положения лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

Задания для самостоятельной работы.

Воспитание гибкости, ловкости, быстроты.

Формирование навыков к самостоятельным занятиям йогой

Тема 19. Упражнения с эластичной лентой. (УК-7)

Практическое занятие.

Упражнения с эластичной лентой: поднимание ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Махи ногами с опорой и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе). Сгибание, разгибание ног в коленном суставе. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Задания для самостоятельной работы.

Интенсивность воздействия на организм физической нагрузки.

Эластичная лента как эффективное средство развития физических качеств человека

Тема 20. Упражнения со скакалкой. (УК-7)

Практическое занятие.

Упражнения с короткой 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.

Задания для самостоятельной работы.

Rope Skipping как новый вид
Техника вращения скакалки.

Тема 21. Основные упражнения для развития силы мышц. (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие силы. Комплекс включающий упражнения на различные группы мышц (на мышцы верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота; для плечевого пояса и спины; для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра), которые выполняются из исходных положений стоя, сидя и лежа.

Задания для самостоятельной работы.

Основные требования к составлению суточного режима студента.

Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу на уроке

Тема 22. Комбинации в аэробике (УК-7)

Практическое занятие.

Выполнение комбинаций (без музыки и под музыку), включающих изученные ранее базовые шаги, связки и различные перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Комплекс упражнений по аэробике – продвинутый уровень

Задания для самостоятельной работы.

Оздоровительная аэробика - одно из средств здорового образа жизни.

Повышение уровня функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем обучающихся с помощью использования аэробных физических нагрузок

Тема 23. Оздоровительная тренировка по системе «Пилатес». (УК-7)

Практическое занятие.

Терминология, классификация упражнений системы «Пилатес». Освоение основных движений: Hundred, Roll-Up, Roll Doun, Leg Circles, Roll-ing 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.

Задания для самостоятельной работы.

История возникновения системы Пилатес.

Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях пилатесом

Тема 24. Гантельная гимнастика. (УК-7)

Практическое занятие.

Выполнение упражнений с гантелями из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны): сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др.

Задания для самостоятельной работы.

Составления комплексов упражнений с гантелями

Тема 25. Упражнения с бодибаром. (УК-7)

Практическое занятие.

Правила построения тренировок с бодибаром Комплексы упражнений с бодибаром на разные группы мышц.

Задания для самостоятельной работы.

Самостоятельные оздоровительные тренировки с бодибаром.

Польза от занятий с бодибаром

Тема 26. Основные упражнения для развития силы мышц. (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие силы. Комплекс включающий упражнения на различные группы мышц (на мышцы верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота; для плечевого пояса и спины; для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра), которые выполняются из исходных положений стоя, сидя и лежа.

Задания для самостоятельной работы.

Основные требования к составлению суточного режима студента.

Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу на уроке

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы знания на занятиях аэробикой.	Тестирование	10	9-10 баллов – Безошибочная техника выполнения; 6-8 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 3-5 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
2.	Базовые шаги в аэробике. Модификации базовых шагов в аэробике.	Тестирование	10	9-10 баллов – Безошибочная техника выполнения; 6-8 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 3-5 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
3.	Основные движения руками в аэробике.	Тестирование	10	9-10 баллов – Безошибочная техника выполнения; 6-8 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 3-5 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
4.	Обучающие связки в аэробике.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками
5.	Основные упражнения на развитие гибкости.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками
		Тестирование(контрольный срез)	10	9-10 баллов – 20 и более см. 7-8 баллов – 10-19 см. 5-6 баллов – 0- 4 см.

6.	Основные упражнения для развития силы мышц	Тестирование	10	9-10 баллов – Безошибочная техника выполнения; 6-8 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 3-5 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (4-6 раз) Менее 3 раз баллов не дает
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Премиальные баллы		20	10 баллов- участие в соревнованиях 10 баллов - участие в студенческой научной конференции
9.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Упражнения на степ-платформе.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10-7 балла – 180 см. (Д); 230 см. (Ю) 6-4 балла – 170 см. (Д); 215 см. (Ю) 3-1 балл – 160 см. (Д); 205 см (Ю) Менее 160 см. (Д); 205 см (Ю) баллов не дает.
2.	Базовые шаги и основные элементы в степ – аэробике.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
3.	Обучающие связки в степ-аэробике.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
4.	Комбинации в степ-аэробике.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
5.	Упражнения со степ-платформой для развития силы	**Тестирование(контрольный срез)**	10	9-10 баллов – 50 и более раз. 6-8 баллов – 40-49 раз 3-5 баллов – 30-39 раз

	мышц.	Тестирование	10	10-7 балла – 64 см. и меньше 6-4 балла – 65–69 см 3-1 балл – 70–73 см Более 73 см баллов не дает.
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы		20	10 баллов- участие в соревнованиях 10 баллов - участие в студенческой научной конференции
8.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Упражнения с базовыми элементами фитбол-аэробики	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
2.	Общеразвивающие упражнения с фитболом.	Тестирование	10	9-10 баллов – Безошибочная техника выполнения; 6-8 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 3-5 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
3.	Комбинации в фитбол-аэробике.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
4.	Упражнения с гимнастической скамьей.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10-7 балла – 180 см. (Д); 230 см. (Ю) 6-4 балла – 170 см. (Д); 215 см. (Ю) 3-1 балл – 160 см. (Д); 205 см (Ю) Менее 160 см. (Д); 205 см (Ю) баллов не дает.
5.	Упражнения у гимнастической стенке.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
		Тестирование(контрольный срез)	10	9-10 баллов – 20 и более см. 7-8 баллов – 10-19 см. 5-6 балла – 9-1 см. Менее 1 см. баллов не дает

6.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы	20	10 баллов- участие в соревнованиях 10 баллов - участие в студенческой научной конференции
8.	Итого за семестр	100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Комбинации в аэробике.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
2.	Основные «асаны йоги» на занятиях аэробикой.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
3.	Упражнения с эластичной лентой.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
4.	Упражнения со скакалкой.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10-7 баллов – 100 и более раз 6-4 баллов – 80 -99 раз 3-1 баллов – 60-79 раз Менее 60 раз баллов не дает.
5.	Основные упражнения для развития силы мышц.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	9-10 баллов - 55 раз 7-8 баллов - 50 раз 5-6 баллов - 45 раз Менее 45 раз баллов не дает
		Тестирование	10	10-7 балла – 10 раз и более 6-4 балла – 8 раз и более 3-1 балл – 6 раз и более Менее 6 раз баллов не дает
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы		20	10 баллов- участие в соревнованиях 10 баллов - участие в студенческой научной конференции
8.	Итого за семестр		100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Комбинации в аэробике	Тестирование	20	19–20 баллов – Безошибочная техника выполнения; 16-18 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 13-15 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
2.	Оздоровительная тренировка по системе «Пилатес».	Тестирование	20	19-20 баллов – Безошибочная техника 16-18 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 13-15 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
3.	Гантельная гимнастика.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками
4.	Упражнения с бодибаром.	Тестирование	15	14-15 баллов – Безошибочная техника выполнения; 11-13 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 8-10 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
5.	Основные упражнения для развития силы мышц.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	09-10 баллов – Безошибочная техника выполнения; 7-8 баллов – Выполнение с мелкими ошибками 5-6 баллов – Выполнение со средними ошибками Выполнение с грубыми ошибками баллов не дает.
		Тестирование(контрольный срез)	10	9-10 баллов - 60 раз 7-8 баллов - 55 раз 5-6 баллов - 50 раз Менее 50 раз баллов не дает
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы		20	10 баллов- участие в соревнованиях 10 баллов - участие в студенческой научной конференции
8.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Тестирование

Тема 1. Основы знания на занятиях аэробикой.
терминология на занятиях аэробикой, разучивание комбинаций

Тема 2. Базовые шаги в аэробике. Модификации базовых шагов в аэробике.
Основные базовые шаги и изменение направления шага.

Тема 3. Основные движения руками в аэробике.
Оценка основных движений рук в аэробике.

Тема 4. Обучающие связки в аэробике.
Комплекс упражнений по аэробике для начинающих

Тема 5. Основные упражнения на развитие гибкости.
Оценка основных упражнений на гибкость
Наклон
вперед (см.)

Тема 6. Основные упражнения для развития силы мышц
Оценка основных упражнений на развитие силы мышц
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Тема 7. Упражнения на степ-платформе.
подъёмов на платформу
Прыжки в длину с места

Тема 8. Базовые шаги и основные элементы в степ – аэробике.
Оценка базовых шагов и основные элементы в степ – аэробике

Тема 9. Обучающие связки в степ-аэробике.
Связоки из базовых шагов в степ-аэробике.

Тема 10. Комбинации в степ-аэробике.
Комплекс упражнений со степом

Тема 11. Упражнения со степ-платформой для развития силы мышц.
Поднимание туловища из положения лёжа
(Взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук

Тема 12. Упражнения с базовыми элементами фитбол-аэробики
Приставной шаг (step-touch);
Шаг-касание (touch-step);
Марш (marcch);
Твист (twist);
Прыжок ноги врозь-вместе (jumpingjach);
Выпад (lange);

Махи ногами (kick);
Подъем колена вверх (knee up, knee lift).

Тема 13. Общеразвивающие упражнения с фитболом.

ОРУ с фитболом

Тема 14. Комбинации в фитбол-аэробике.

Комплекс упражнений аэробики с фитболом

Тема 15. Упражнения с гимнастической скамьей.

Упражнения с гимнастической скамьей: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным поднманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.
Прыжки со скамейки вправо,
Прыжки в длину с места

Тема 16. Упражнения у гимнастической стенке.

Оценка упражнений у гимнастической стенке
Наклон вперед (см)

Тема 17. Комбинации в аэробике.

Комплекс упражнений по аэробике – средний уровень.

Тема 18. Основные «асаны йоги» на занятиях аэробикой.

Основные «асаны йоги»

Тема 19. Упражнения с эластичной лентой.

Комплекс упражнений с эластичной лентой

Тема 20. Упражнения со скакалкой.

оценка основных упражнений на развитие силы мышц
Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Тема 21. Основные упражнения для развития силы мышц.

Поднимание туловища из положения лёжа
Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Тема 22. Комбинации в аэробике

Комплекс упражнений по аэробике (продвинутый уровень)

Тема 23. Оздоровительная тренировка по системе «Пилатес».

Основные упражнения по системе Пилатес

Тема 24. Гантельная гимнастика.

Комплекс упражнений с гантелями

Тема 25. Упражнения с бодибаром.

Комплекс упражнений с бодибаром

Тема 26. Основные упражнения для развития силы мышц.

Оценка упражнений на развитие силы мышц

Поднимание туловища из положения лёжа

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

Основные «асаны йоги» на занятиях аэробикой

Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.

Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями

Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Ритм, темп

Типовые задания для зачета (УК-7)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не может выбрать и подобрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

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 презентаци, 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. Булгакова, О. В., Брюханова, Н. А. Фитнес-аэробика : учебное пособие. - 2025-10-09; Фитнес-аэробика. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 112 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/100144.html

2. Вихарева, Д. А., Козлова, Е. В. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 45 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/85808.html

3. Зиновьева, Л. В., Коваленко, Л. Е., Лактионова, В. А. Физическое воспитание. Танцевальная аэробика для студентов основного учебного отделения : методические рекомендации. - 2024-05-23; Физическое воспитание. Танцевальная аэробика для студентов основного учебного отделения. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. - 52 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/59908.html

6.2 Дополнительная литература:

1. Калинкина, Е. В., Кривопалова, Н. С., Межман, И. Ф. Степ-аэробика : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Степ-аэробика. - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. - 18 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/71885.html

2. Тимофеева, О. В., Куницина, Е. А. Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2017. - 48 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/91073.html

3. Размахова, С. Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2011. - 176 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/11532.html

6.3 Иные источники:

1. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсевен" - https://fitseven.ru

2. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

3. Консультант студента: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

4. Портал "Гуманитарное образование" - http://www.humanities.edu.ru/
5. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.ru

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:
Office 2007, 2010, 2016
Paint.NET v 3.36
Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: http://www.iprbookshop.ru
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru

Электронная информационно-образовательная среда

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.