

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 15:40:43
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий:
Танцевальная аэробика (Б1.В.06.01)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1,2 семестры заочная: 1,2 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчики рабочей программы Петрова А.В., к.п.н.

Рецензент Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«06» мая 2020 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой АФК и ОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»
«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Сияк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность, теоретических и практических основ танцевальной аэробики, комплекса базовых профессионально-педагогических знаний, умений и навыков инструктора групповых фитнес-программ.

1.2 Задачи дисциплины

- познакомить обучающихся с теоретическими основами танцевальной аэробики;
- изучить различные направления танцевальной аэробики;
- обучить базовым шагам и упражнениям в танцевальной аэробике;
- обучить методике проведения занятия с различными категориями населения по танцевальной аэробике.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-7 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<p>ПК-7.1 Знает основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p> <p>ПК-7.2 Умеет разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p> <p>ПК-7.3 Владет методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель, задачи, основные направления индивидуальных занятий по танцевальной аэробике с различными группами населения; - основные средства и методы танцевальной аэробики; - виды, формы занятий по танцевальной аэробике; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать осознанное отношение различных групп населения к занятиям по танцевальной аэробике; - выбирать средства и методы танцевальной аэробики в соответствии с особенностями контингента. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам танцевальной аэробики; - владения техникой по отдельным видам танцевальной аэробики на уровне выполнения контрольных нормативов.
<p><i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i></p> <p>С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися</p> <p>Д Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию</p>		
ПК-9 Способен реализовывать программы физкультурно-	ПК-9.1 Знает методику и организацию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, задачи, принципы и методы занятий по танцевальной аэробике; - содержание программ занятий по танцевальной

<p>оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p>	<p>естественно-средовых факторов ПК-9.2 Умеет разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов ПК-9.3 Владеет навыком реализации программ физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p>	<p>аэробике для различного контингента занимающихся; Умеет: - разрабатывать и реализовывать занятия по танцевальной аэробике с учетом особенностей занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий танцевальной аэробикой. Имеет опыт: - различными методиками танцевальной направленности; - навыками планирования и проведения занятий танцевальной аэробикой с учетом особенностей занимающихся.</p>
<p><i>Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», ОТФ:</i> А Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам <i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i> Г Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика» (Б1.В.06.01) относится, к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Повышение профессионального мастерства.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Теоретические основы здорового образа жизни: Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, Теоретические основы здорового образа жизни: Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры и массового спорта, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Аквафитнес и аквааэробика, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Функциональный тренинг, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Восточные оздоровительные системы, Врачебно-педагогическое тестирование, Массаж, Детский фитнес, Традиционные оздоровительные методики России, Атлетическая гимнастика, Теория и методика занятий на тренажерных устройствах, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Методика закаливания для лиц разного возраста, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48	96

1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	64
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60	120
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	6	16
1.1	Занятия лекционного типа	2	-	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	6	14
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	134	66/19	200/19
2.1	Контрольная работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>1 семестр</i>									
1.	Базовые основы аэробики	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	4	4	8	12	20	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2.	Цели и задачи танцевальной аэробики как формы физического воспитания в образовательных учреждениях	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	2	4	6	12	18	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
3.	Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях танцевальной аэробикой	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	4	6	10	12	22	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
4.	Классификация и общая характеристика направлений в танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	4	10	14	14	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
5.	Двигательные действия и структура занятия в танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	2	8	10	10	20	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
ИТОГО (1 семестр):			16	32	48	60	108		

2 семестр										
6.	Методика проведения занятий по танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	2	8	10	14	24	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ	
7.	Технология проведения занятий по хореографии в танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	4	8	12	12	24	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ	
8.	Научные исследования в танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	4	4	8	10	18	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ	
9.	Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	4	6	10	12	22	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ	
10	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	2	6	8	12	20	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ	
ИТОГО (2 семестр):			16	32	48	60	108			
ИТОГО (по курсу):			32	64	96	120	216			

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования	
			Контактная работа			Самостоятельная работа				
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего					
1 семестр										
1.	Базовые основы аэробики	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	2	-	2	26	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ	
2.	Цели и задачи танцевальной аэробики как формы физического воспитания в образовательных учреждениях	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	-	-	-	28	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ	
3.	Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях танцевальной аэробикой	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	-	2	2	26	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ	
4.	Классификация и общая характеристика направлений в танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	-	2	2	26	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ	
5.	Двигательные действия и структура занятия в танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	-	4	6	28	34	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ	
ИТОГО (1 семестр):			2	8	12	134	144			
2 семестр										
6.	Методика проведения занятий по танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	-	-	-	10	10	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ	
7.	Технология проведения занятий по хореографии в танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	-	-	-	12	12	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ	

8.	Научные исследования в танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	-	2	2	14	16	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
9.	Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	-	2	2	12	14	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
10	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по аэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3.	-	2	2	14	16	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
ИТОГО (2 семестр):			-	6	6	62	72		
ИТОГО (по курсу):			2	14	18	196	216		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест; ПР-2 – контрольная работа. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПН-1 – практический зачет.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы темы	Содержание
1 семестр	
<i>Тема Базовые основы аэробики</i>	
1.	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История возникновения аэробики. Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики и их краткая характеристика.
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Особенности аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Разновидности аэробных программ, особенности проведения занятий, преимущество и противопоказания для занятий аэробикой. Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по аэробике.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований в аэробике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2.	<i>Тема Цели и задачи танцевальной аэробики как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> История хореографического искусства. Структура урока по танцевальной аэробике, направления движений в танцевальной аэробике.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Место танцевальной аэробики в системе оздоровительной физической культуры. Методика проведения занятия, техника безопасности, регулирование нагрузки, базовые шаги, чувство ритма.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс

	танцевальной аэробики для лиц молодого возраста, с применение методов: сложения, от головы до хвоста, блоков. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях танцевальной аэробикой</i>
3.	<i>Занятия лекционного типа 4,5.</i> Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аэробикой для разного возраста. Дозирование нагрузки в зависимости от состояния здоровья, способы оценки самочувствия на занятии, антропометрия, технология контроля ЧСС и АД. Пробы тесты для определения физического и функционального состояния.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6,7.</i> Влияние занятий танцевальной аэробикой на кардио-респираторную систему. Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений во время занятий. Влияние занятий танцевальной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти материал и подготовить презентацию на тему «Влияния занятий фитнесом и аэробикой на организм людей разного возраста» и «Методы контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий аэробикой». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Классификация и общая характеристика направлений в танцевальной аэробике</i>
	<i>Занятия лекционного типа 6,7.</i> Современные направления танцевальной аэробики, их характеристика. Структура различных танцевальных уроков. Разновидности танцевальной аэробики, её принципы.
4.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-12.</i> Танцевальная аэробика. Аэробика с элементами ирландского танца, русского народного танца, кантри, латиноамериканского танца, хип-хоп. Интенсивность нагрузки на занятии, специфика музыкального сопровождения разных стилей, основы терминологии и жестикюляции, разучивание комплекса; требования к уровню общения инструктора.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках развитие направлений аэробики в России и за рубежом. Составить конспект занятия по танцевальной аэробике на 32 счета (3 любых вида) и провести методом: сложения, от головы до хвоста, линейный блок-метод. В источниках литературы найти и подготовить презентацию на тему: «Инновационные методики проведения занятий по аэробике в вузе». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика проведения занятий по танцевальной аэробике</i>
	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Термины движений рук, используемые в аэробике. Указания и команды, используемые в аэробике. Словарь терминологии в оздоровительной аэробике.
5.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-16.</i> Техника выполнения базовых упражнений для ног и рук. Методика подбора упражнений и составление комплекса разминки в классической аэробике.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Выучить базовые и дополнительные шаги аэробики и термины движений рук. Знать технику выполнения данных упражнений, уметь составлять комплекс разминки для занятия классической аэробики на 32 счета. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	2 семестр
	<i>Тема Двигательные действия и структура занятия в классической оздоровительной аэробике</i>
	<i>Занятие лекционного типа 9.</i> Методические особенности проведения урока. Структура занятия оздоровительной аэробики. Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. Структура двигательных действий в партерной части занятия.
6.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-20.</i> Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Техника выполнения базовых движений руками и ногами. Составление комплекса на 32 счета для основной части занятия. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс классической аэробики для лиц молодого возраста, с применение методов: сложения, от головы до хвоста, линейный, блок-метод. Подготовка к работе по контрольным вопросам.

	<i>Тема Технология проведения занятий по хореографии в танцевальной аэробике</i>
	<i>Занятия лекционного типа 10,11.</i> Рабочие понятия. Общие принципы построения хореографии. Методы создания соединений и комбинаций. Методика составления учебных комбинаций.
7.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-24.</i> Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по хореографии в оздоровительной аэробике в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Научные исследования в танцевальной аэробике</i>
	<i>Занятие лекционного типа 12,13.</i> Педагогический опыт изучения эффективности занятий танцевальной аэробикой для занимающихся разного возраста и пола. Используемые методики контроля самочувствия и методики по изучению компонентов здоровья занимающихся. Танцевальная аэробика как эффективное средство коррекции массы тела, дополнительные средства ОФК в снижении жирового компонента тела.
8.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25,26.</i> Направления научных исследований в танцевальной аэробике в России и за рубежом.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий, сообщение на 2-3 минуты. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике</i>
	<i>Занятия лекционного типа 14,15.</i> Общая характеристика профессиональной деятельности педагога в области физической культуры. О структуре и содержании профессиональной деятельности тренера-преподавателя.
9.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27,29.</i> Анализ зарубежных систем подготовки специалистов. Система клубов и школ аэробики за рубежом. Отечественная система подготовки специалистов по оздоровительной аэробике. Общепедагогические, профессионально-методические качества инструктора по аэробике.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения. Подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по аэробике</i>
	<i>Занятие лекционного типа 16.</i> Теоретические аспекты спортивных соревнований. Классификация соревнований. Правила соревнований спортивной и оздоровительной аэробике. Содержание соревновательной программы.
10.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 30,32.</i> Характеристика биомеханического и физиологического аспектов занятий. Возрастно-половой состав участников соревнований. Общие вопросы судейства. Структура и содержание подготовки физкультурно-показательных выступлений по аэробике.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ правил соревнований по фитнес и спортивной аэробике по разным версиям: FIG и FISAF. Характеристика современного состояния спорта высших достижений в аэробике. Перспективы дальнейшего развития аэробики в России. Моделирование в аэробике. Виды моделей. Защита презентаций. Подготовка к работе по контрольным вопросам.

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

<i>Разделы темы</i>	<i>Содержание</i>
	1 семестр
	<i>Тема Базовые основы аэробики</i>
1.	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История возникновения аэробики. Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики и их краткая характеристика. Особенности аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разновидности аэробных программ, особенности проведения занятий, преимущество и противопоказания для занятий аэробикой. Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по аэробике. Изучить в литературных источниках направления научных исследований в аэробике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Цели и задачи танцевальной аэробики как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i></p>
2.	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Цели и задачи танцевальной аэробики как формы физического воспитания в образовательных учреждениях». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. История хореографического искусства. Место танцевальной аэробики в системе оздоровительной физической культуры. Методика проведения занятия, техника безопасности, регулирование нагрузки, базовые шаги, чувство ритма. Структура урока по танцевальной аэробике, направления движений в танцевальной аэробике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях танцевальной аэробикой</i></p>
3.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аэробикой для разного возраста. Дозирование нагрузки в зависимости от состояния здоровья, способы оценки самочувствия на занятии, антропометрия, технология контроля ЧСС и АД. Пробы тесты для определения физического и функционального состояния.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Влияние занятий танцевальной аэробикой на кардиореспираторную систему. Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений во время занятий. Влияние занятий танцевальной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок. В источниках литературы найти материал и подготовить презентацию на тему «Влияния занятий фитнесом и аэробикой на организм людей разного возраста» и «Методы контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий аэробикой». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Классификация и общая характеристика направлений в танцевальной аэробике</i></p>
4.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Современные направления танцевальной аэробики, их характеристика. Структура различных танцевальных уроков. Разновидности танцевальной аэробики, её принципы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Танцевальная аэробика. Аэробика с элементами ирландского танца, русского народного танца, кантри, латиноамериканского танца, хип-хоп. Интенсивность нагрузки на занятии, специфика музыкального сопровождения разных стилей, основы терминологии и жестикуляции, разучивание комплекса; требования к уровню общения инструктора. Изучить в литературных источниках развитие направлений аэробики в России и за рубежом. Составить конспект занятия по танцевальной аэробике на 32 счета (3 любых вида). В источниках литературы найти и подготовить презентацию на тему: «Инновационные методики проведения занятий по аэробике в вузе». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методика проведения занятий по танцевальной аэробике</i></p>
5.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Термины движений рук, используемые в аэробике. Указания и команды, используемые в аэробике. Словарь терминологии в оздоровительной аэробике. Техника выполнения базовых упражнений для ног и рук. Методика подбора упражнений и составление комплекса разминки в классической аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Выучить базовые и дополнительные шаги аэробики и термины движений рук. Знать технику выполнения данных упражнений, уметь составлять комплекс разминки для занятия классической аэробикой на 32 счета. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2 семестр	
6.	<p><i>Тема Двигательные действия и структура занятия в классической оздоровительной аэробике</i></p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Двигательные действия и структура занятия в классической оздоровительной аэробике». Методические особенности проведения урока. Структура занятия оздоровительной аэробики. Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. Структура двигательных действий в партерной части занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Техника выполнения базовых движений руками и ногами. Составление комплекса на 32 счета для основной части занятия. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Технология проведения занятий по хореографии в танцевальной аэробике</i></p>
7.	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Технология проведения занятий по хореографии в танцевальной аэробике». Рабочие понятия. Общие принципы построения хореографии. Методы создания соединений и комбинаций. Методика составления учебных комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по хореографии в оздоровительной аэробике в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Научные исследования в танцевальной аэробике</i></p>
8.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Педагогический опыт изучения эффективности занятий танцевальной аэробикой для занимающихся разного возраста и пола. Используемые методики контроля самочувствия и методики по изучению компонентов здоровья занимающихся. Танцевальная аэробика как эффективное средство коррекции массы тела, дополнительные средства ОФК в снижении жирового компонента тела.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Направления научных исследований в танцевальной аэробике в России и за рубежом. Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике</i></p>
9.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Общая характеристика профессиональной деятельности педагога в области физической культуры. О структуре и содержании профессиональной деятельности тренера-преподавателя.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ зарубежных систем подготовки специалистов. Система клубов и школ аэробики за рубежом. Отечественная система подготовки специалистов по оздоровительной аэробике. Общепедагогические, профессионально-методические качества инструктора по аэробике. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения. Подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по аэробике</i></p>
10.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Теоретические аспекты спортивных соревнований. Классификация соревнований. Правила соревнований спортивной и оздоровительной аэробике. Содержание соревновательной программы. Характеристика биомеханического и физиологического аспектов занятий. Возрастно-половой состав участников соревнований. Общие вопросы судейства. Структура и содержание подготовки физкультурно-показательных выступлений по аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ правил соревнований по фитнес и спортивной аэробике по разным версиям: FIG и FISAF. Характеристика современного состояния спорта высших достижений в аэробике. Перспективы дальнейшего развития аэробики в России. Моделирование в аэробике. Виды моделей. Защита презентаций. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 1,2 семестрах.

Критерии выставления зачета, соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

Рейтинговая система дисциплины (1 семестр)

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Базовые основы аэробики	10	12	30
Цели и задачи танцевальной аэробики как формы физического воспитания в образовательных учреждениях		12	
Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях танцевальной аэробикой		12	
Классификация и общая характеристика направлений в танцевальной аэробике		12	
Двигательные действия и структура занятия в танцевальной аэробике		12	
ИТОГО	10	60	30
		100	

Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Методика проведения занятий по танцевальной аэробике	10	12	30
Технология проведения занятий по хореографии в танцевальной аэробике		12	
Научные исследования в танцевальной аэробике		12	
Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике		12	
Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по аэробике		12	
ИТОГО	10	60	30
		100	

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
Итого	100%	100

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C

45-55	18-20	63-76	Незачет	3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49		2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет во 2 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шерстанова М.П. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
3. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.
4. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес - спорт: учебник. – Ростов-на-Дону, 2004. – 224с.

Дополнительная литература

5. Айзятуллова Г.Р. Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке студентов нефизкультурных вузов: учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГУФК, 2009. – 38 с.
6. Айзятуллова Г.Р. Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке студентов нефизкультурных вузов: учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГУФК, 1999. – 38 с. – эл. ресурс.
7. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2005. – 160с.
8. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: учебно-метод. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
9. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. – 95 с.
10. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы: учебно-методическое пособие. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 157с.
11. Крючек Е.С. Аэробика (содержание и методика проведения занятий): учебне пособие. – СПб, 1999. – 34 с. – эл. ресурс.
12. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384с.
13. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н / Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1.	Операционная система	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная

	Windows XP Professional			система
2.	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3.	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6.	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
7.	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВПО – ЧГИФК	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
8.	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
9.	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10.	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11.	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12.	Операционная система Windows XP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13.	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для	Оборудование и технические средства обучения
-----------------------	--

<p>проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</p>	
<p>аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</p>
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</p>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.