

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:46
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика фитнеса: Теория и методика аэробики (Б1.В.01.02)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</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

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»
«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета _____ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 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 и фитнес, теоретических и практических основ оздоровительной аэробики, комплекса базовых профессионально-педагогических знаний, умений и навыков инструктора групповых фитнес-программ.

1.2 Задачи дисциплины

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

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

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика фитнеса: Теория и методика аэробики» 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 формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом	ПК-7.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. ПК-7.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. ПК-7.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.	Знает: – технику физических упражнений, составляющих основу изученных видов аэробики; умеет: – проводить занятия с использованием изученных видов аэробики; владеет: – способами демонстрации техники упражнений с использованием изученных видов аэробики.
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	ПК-8.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	Знает: - цель, задачи, виды, формы, основные средства и методы процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям аэробикой; - методы контроля формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям аэробикой; Умеет: - формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям аэробикой; Имеет опыт: - выполнения и демонстрации основных средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям аэробикой.
ПК-10 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом	ПК-10.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. ПК-10.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с	Знает: - цель, задачи, основные направления индивидуальных программ занятий аэробикой с различными группами населения; - основные средства и методы занятий по аэробике; - виды, формы занятий по аэробике; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса.

	<p>разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.</p> <p>ПК-10.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать осознанное отношение различных групп населения к занятиям аэробикой; - выбирать средства и методы двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам аэробики; - владения техникой по отдельным видам аэробики на уровне выполнения контрольных нормативов.
<p>ПК-11 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения</p>	<p>ПК-11.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p>ПК-11.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.</p> <p>ПК-11.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, задачи, принципы и методы занятий по аэробике; - содержание занятий по аэробике для различного контингента занимающихся, способы консультирования населения; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и реализовывать занятия по аэробике с учетом особенностей занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий аэробикой; - разрабатывать и осуществлять консультации для населения. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализации различных методик оздоровительной направленности; - планирования и проведения занятий по аэробике с учетом особенностей занимающихся.
<p>ПК-12 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>	<p>ПК-12.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-12.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-12.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель, задачи и содержание занятий по аэробике; - технику выполнения упражнений; - средства и методы общей физической подготовки; - специфику проведения занятий, а также требования к технике безопасности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по общей физической подготовке на основе аэробики; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по общей физической подготовке на основе аэробики; - показывать основные двигательные действия, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу; - пользоваться инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на тренировочных занятиях по общей физической подготовке на основе аэробики; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную

		<p>работу, успехи и затруднения в освоении средств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать качество выполнения упражнений; - использовать систему нормативов и методик контроля общей физической подготовленности занимающихся на занятиях. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий на занятиях по аэробике; - владения методикой проведения занятий по аэробике; - подготовки материалов для проведения бесед, занятий по аэробике.
<p><i>Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ:</i></p> <p>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения.</p> <p>В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</p> <p><i>Профессиональный стандарт 05.003 Тренер / ОТФ:</i></p> <p>А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов.</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика фитнеса: Теория и методика аэробики» (Б1.В.01.02) 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: Теория и методика фитнеса: Теория фитнеса.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика фитнеса: Теория и методика аэробики», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: Теория и методика аквафитнеса, Теория и методика фитнеса: Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика фитнеса: Теория и методика силового тренинга, Теория и методика фитнеса: Восточные оздоровительные системы, Технология планирования фитнес-программ, Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Массаж, Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Медико-биологические основы фитнеса, Спортивная адаптология, Методика фитнес-тестирования, Врачебно-педагогическое тестирование, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья, Организация и методика групповых фитнес программ, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методика закаливания для лиц разного возраста, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Методика общей физической подготовки, Профессионально-педагогическая деятельность, 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	
		2 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	40	40
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

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	4	4	8	
1.1	Занятия лекционного типа	4	-	4	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	-	4	4	
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	50	50/4	100/4	
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	54	54	108
		<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

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	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1.1	Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений	ПК-7.1, 7.2, 7.3	2	6	8	8	16	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1
1.2	Аэробика как направление оздоровительной физической культуры	ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	6	8	8	16	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1
1.3	Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике	ПК-10.2, 10.3 ПК-11.2, 11.3 ПК-12.2, 12.3	-	4	4	8	12	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1
1.4	Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике	ПК-10.2, 10.3 ПК-11.2, 11.3	-	6	6	8	14	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1
1.5	Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций	ПК-10.1, 10.2, 10.3	2	6	8	10	18	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1
1.6	Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	-	8	8	8	16	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1
1.7	Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике	ПК-7.2, ПК-8.2, ПК-10.2, ПК-11.2, ПК-12.2	2	4	6	10	16	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1
ИТОГО (по курсу):			8	40	48	60	108		

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	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1.1	Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений	ПК-7.1, 7.2, 7.3	2	-	2	16	18	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1
1.2	Аэробика как направление оздоровительной физической культуры	ПК-8.1, 8.2, 8.3	-	-	-	14	14	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1
1.3	Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике	ПК-10.2, 10.3 ПК-11.2, 11.3 ПК-12.2, 12.3	-	-	-	14	14	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1
1.4	Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике	ПК-10.2, 10.3 ПК-11.2, 11.3	-	-	-	14	14	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1
1.5	Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций	ПК-10.1,10.2,10.3	-	2	2	14	16	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1
1.6	Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	-	2	14	16	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1
1.7	Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике	ПК-7.2, ПК-8.2, ПК-10.2, ПК-11.2, ПК-12.2	-	2	2	14	16	ТТ НТТ	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1
ИТОГО (по курсу):			4	4	4	100	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

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

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы темы	Содержание
1.1	<p><i>Тема Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений</i></p> <p><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 оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2,3.</i> Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Направления научных исследований в оздоровительной аэробике в России и за рубежом».</p> <p><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 оздоровительной аэробике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.2	<p><i>Тема Аэробика как направление оздоровительной физической культуры</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Место оздоровительной аэробики в системе оздоровительной физической культуры. Методика проведения занятия, техника безопасности, регулирование нагрузки, базовые шаги, чувство ритма. Структура урока по аэробике, направления движений в оздоровительной аэробике.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4,5,6.</i> Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на кардио-респираторную систему. Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений во время занятий. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс оздоровительной аэробики для лиц молодого возраста, с применение методов: сложения, от головы до хвоста, блоков. 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. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.3	<p><i>Тема Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. 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. Методические особенности проведения урока. Структура занятия оздоровительной аэробики. Структура двигательных действий в партерной части занятия. Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Техника выполнения базовых движений руками и ногами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала 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.</p>
1.4	<p><i>Тема Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9,10,11.</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</p>

	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.
1.5	<i>Тема Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций</i>
	<i>Занятия лекционного типа 3.</i> Рабочие понятия. Общие принципы построения хореографии. Методы создания соединений и комбинаций. Методика составления учебных комбинаций.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12,13,14.</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.
1.6	<i>Тема Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</i> Классификация аэробики как вида спорта. Характеристика видов фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп аэробика.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17,18.</i> Характеристика видов фитнес-аэробики: аквааэробика, интервальная аэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, кенгуру-аэробика, круговая, циклическая аэробика. Виды фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп аэробика. Структура занятия. Тенденции развития аэробики в России и за рубежом.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Презентация на тему: «Проблемы развития направлений аэробики в России и за рубежом». Изучить в литературных источниках развитие направлений аэробики в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
1.7	<i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Общая характеристика профессиональной деятельности педагога в области физической культуры. О структуре и содержании профессиональной деятельности тренера-преподавателя.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19,20.</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.

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

<i>Разделы темы</i>	<i>Содержание</i>
1.1	<i>Тема Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
	<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 оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Направления научных исследований в оздоровительной аэробике в России и за рубежом». Изучить в литературных источниках направления научных исследований в оздоровительной аэробике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
1.2	<i>Тема Аэробика как направление оздоровительной физической культуры</i>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Аэробика как направление оздоровительной физической культуры». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Место оздоровительной аэробики в системе оздоровительной физической культуры. Методика проведения занятия, техника безопасности, регулирование нагрузки, базовые шаги, чувство ритма. Структура урока по аэробике, направления движений в оздоровительной аэробике. Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на кардио-респираторную систему. Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений во время занятий. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок. Составить комплекс оздоровительной аэробики для лиц молодого возраста, с применением методов: сложения, от головы до хвоста, блоков. 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. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике</i></p>
1.3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике». Методические особенности проведения урока. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. Структура двигательных действий в партерной части занятия. 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. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс классической аэробики для лиц молодого возраста, с применением методов: сложения, от головы до хвоста, линейный, блок-метод. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике</i></p>
1.4	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике». 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. 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.</p>
	<p><i>Тема Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций</i></p>
1.5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Рабочие понятия. Общие принципы построения хореографии. Методы создания соединений и комбинаций. Методика составления учебных комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала 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.</p>
	<p><i>Тема Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики</i></p>
1.6	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Классификация аэробики как вида спорта. Характеристика видов фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп аэробика. Характеристика видов фитнес-аэробики: аквааэробика, интервальная аэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, кенгуру-аэробика, круговая, циклическая аэробика. Тенденции развития аэробики в России и за рубежом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Презентация на тему: «Проблемы развития направлений аэробики в России и за рубежом». Изучить в литературных источниках развитие направлений аэробики в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.7	<p><i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике</i></p>

Занятия семинарского типа (практические занятия) 2. Общая характеристика профессиональной деятельности педагога в области физической культуры. О структуре и содержании профессиональной деятельности тренера-преподавателя.
Самостоятельная работа. 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.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет во 2 семестре.

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

Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений	10	8	30
Аэробика как направление оздоровительной физической культуры		8	
Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике		8	
Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике		10	
Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций		8	
Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики		10	
Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике		8	
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		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E

20-34	12-14	31-49	Незачет	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 / Мякинченко Е.Б., Шерстанова М.П. – М.: Спорт Академ Пресс, 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: учебное методическое 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

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 – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020г., лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

- 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

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа,	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран

<p>групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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

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.