Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 27.06.2025 11:14:47
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

Аэробика в спортивной подготовке **

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б23Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 44

Виды контроля в семестрах:
зачеты 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**8(4.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	24	24	24	24
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Богомолова Елена Александровна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Аэробика в спортивной подготовке **

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 28.10.2022 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 27.09.2022 г. № 2

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: установление качества и уровня подготовки выпускников к педагогической деятельности и соответствия его подготовки требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Задачи изучения дисциплины:

способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;

определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся; обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы; осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими).

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.02
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Общеразвивающие виды гимнастики»	
Теория и методика гимнастики	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-4 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуре и спорта

ПК-4.1 Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в физической культуры и спорта

Знает: средства и методы аэробики.

ПК-4.2 Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта

Умеет:

подбирать средства и методы аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося;

применять средства и методы аэробики в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Классическая аэробика			
1.1	Цель, задачи и средства фитнес-аэробики /Лек/	8	4	0
1.2	Изучение базовых движений классической аэробики /Пр/	8	4	2
1.3	Методы соединения элементов в связки /Пр/	8	4	2
1.4	Структура урока аэробики /Пр/	8	2	0
1.5	Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (классическая аэробика) /Пр/	8	6	0
1.6	История развития фитнес-аэробики /Ср/	8	6	0
1.7	Основы методики обучения в фитнес-аэробике /Ср/	8	6	0
1.8	Принципы обучения /Ср/	8	4	0
1.9	Общая характеристика различных видов аэробики /Ср/	8	6	0
1.10	Положительное влияние аэробной нагрузки на функциональность организма /Ср/	8	6	0
1.11	Общие правила профилактики спортивного травматизма /Ср/	8	4	0
1.12	Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (классическая аэробика) /Ср/	8	6	
	Раздел 2. Степ аэробика			0

2.1	Изучение техники базовых движений степ аэробики /Пр/	8	4	2
2.2	Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика) /Пр/	8	4	0
2.3	Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика) /Ср/	8	6	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

8 семестр, 2 лекции, 12 практических занятий

Раздел 1. Классическая аэробика

Лекция № 1-2 (4 часа)

Цель, задачи и средства фитнес-аэробики

Вопросы и задания:
1.Задачи аэробики.
2.Направления аэробики.
3.Средства аэробики.
4.Этапы обучения, методы обучения.

Практические занятия № 1-2 (4 часа)

Изучение базовых движения классической аэробики

Вопросы и задания:
1. Освоение техники выполнения основных шагов классической аэробики без смены лидирующей ноги (маршевые);
2. Освоение техники выполнения основных шагов классической аэробики со сменой лидирующей ноги (приставные);
3. Варианты усложнения базовых элементов классической аэробики.
4.Подготовится к демонстрации техники выполнения базовых шагов классической аэробики.

Практические занятия № 3-4 (4 часа)

Методы соединения элементов в связки

Вопросы и задания:
1.Линейный метод соединения базовых шагов в связки.
2. Метод соединения базовых шагов в связки «Фристайл».
3. Метод соединения базовых шагов в связки «Соединением».
4. Метод соединения базовых шагов в связки «Добавлением».
5.Разработать связку из базовых шагов классической аэробики без смены лидирующей ноги и подготовиться к проведению на группе занимающихся методами:
- линейным;
- «фристайл»;
- «соединением»;
- «добавлением».

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Структура урока аэробики

Вопросы и задания:
1.Содержание подготовительной часть урока аэробики.
2.Содержание основной части (аэробной) урока аэробики.
3.Содержание основной части (силовой) часть урока аэробики.
4.Содержание заключительной часть урока аэробики.
5. Подготовится к проведению на группе занимающихся подготовительной часть урока аэробики, применяя методы: линейный и фристайл.
6. Подготовится к проведению на группе занимающихся основной части (аэробной) урока аэробики, применяя методы соединения и добавления.
7. Подготовится к проведению на группе занимающихся основной части (силовой) часть урока аэробики.
8. Подготовится к проведению на группе занимающихся заключительной часть урока аэробики.

Практические занятия № 6-8 (6 часов)

Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (классическая аэробика)

Вопросы и задания:
1. Провести на группе занимающихся подготовительную часть урока классической аэробики, применяя методы: линейный и фристайл.
2. Провести на группе занимающихся основную части (аэробной) урока классической аэробики применяя методы соединения и добавления.
3. Провести на группе занимающихся основную части (силовой) часть урока классической аэробики.
4. Провести на группе занимающихся заключительную часть урока классической аэробики.

Раздел 2. Степ аэробика

Практические занятия № 9-10 (4 часа)

Изучение техники базовых движения степ аэробики

Вопросы и задания:
1.Подходы к платформе и направления движений.
2. Запрещенные упражнения в степ аэробике.

3. Освоение техники выполнения основных шагов степ аэробики.
4. Варианты усложнения базовых элементов степ аэробики.
5.Подготовится к демонстрации техники выполнения базовых шагов степ аэробики.

Практические занятия № 11-12 (4 часа)

Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика)

Вопросы и задания:
1. Провести на группе занимающихся подготовительную часть урока степ аэробики.
2. Провести на группе занимающихся основную части (аэробной) урока степ аэробики.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	История развития фитнес-аэробики	Учить материал в электронном курсе «Теория и методика» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
2	Основы методики обучения в фитнес-аэробике	Учить материал в электронном курсе «Теория и методика» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
3	Принципы обучения	Учить материал в электронном курсе «Теория и методика» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
4	Общая характеристика различных видов аэробики	Учить материал в электронном курсе «Теория и методика» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
5	Положительное влияние аэробной нагрузки на функциональность организма	Учить материал в электронном курсе «Теория и методика» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
6	Общие правила профилактики спортивного травматизма	Учить материал в электронном курсе «Теория и методика» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
7	Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (классическая аэробика)	Разработать связку (комплекс упражнений) классической аэробики и записать в соответствии с терминологией: - для подготовительной части занятия - для основной (аэробной) части занятия - для основной (силовой) части занятия - для заключительной части занятия	Конспекты
8	Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика)	Разработать технологическую карту учебной комбинации степ аэробики.	Технологическая карта

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	История развития фитнес-аэробики	Поиск и подбор информации и (или) написание реферата	Реферат или презентация
2	Принципы обучения.		

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год

	составители		
Л1.1	Голякова Н.Н.	Оздоровительная аэробика http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=426428	М,-Берлин: Директ-Медиф, 2015.
Л1.2	Черкасова И.В.	Аэробика http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=344707	М.-Берлин: Директ-Медиф, 2015.-
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Еафка Б., Йеневайн О.	Функциональная тренировка. Спорт, фитнес http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461318	М.: Спорт, 2016. 176 с.

6.2 Перечень программного обеспечения
- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал спортивных игр. Оснащенность: Стенка гимнастическая(шведская)-5шт., Скамейки гимнастические, Щит баскетбольный.
7.3	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Аэробика в спортивной подготовке»

Курс 4 Семестр 8

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Классическая аэробика»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	15	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	5	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	3	5
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		28	45
Наименование раздела: «Степ аэробика»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	6	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		22	40
Промежуточная аттестация		6	15
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Классическая аэробика»			
1	Аудиторная работа	**Демонстрация навыка проведения части урока на группе занимающихся:** - подготовительная часть урока классической аэробики, применяя методы: линейный и фристайл. - основная часть (аэробной) урока классической аэробики применяя методы соединения и добавления. - основная часть (силовой) часть урока классической аэробики. - заключительная часть урока классической аэробики. Критерии оценивания: 10 баллов – 1-2 мелкие ошибки в технике выполнения упражнений; 9 баллов – 3-5 мелких ошибок; 8 баллов – более 5 мелких ошибок; 7 баллов – более 5 мелких ошибок и 1-2 средних ошибок; 6 баллов – более 8 мелких ошибок и 1-2 средних ошибок; 5 баллов – более 8 мелких ошибок и 3-5 средних ошибок; 4 балла – 4-6 средних ошибок и 1 грубая ошибка; 3 балла – более 6 средних ошибок и 1-2 грубых ошибок 2 балла – более 6 средних ошибок и 2-4 грубые ошибки; 1 балл – более 5 грубых ошибок.	Цель, задачи и средства фитнес-аэробики Изучение базовых движений классической аэробики Методы соединения элементов в связки Структура урока аэробики Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (классическая аэробика) Образовательные результаты: Знает: средства и методы аэробики. Умеет: подбирать средства и методы аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося;

		Средний балл за проведение 4 частей – 10 б. **Демонстрация техники выполнения комбинации классической аэробики** Критерии оценивания: 10 баллов – 1-2 мелкие ошибки в технике выполнения упражнений; 9 баллов – 3-5 мелких ошибок; 8 баллов – более 5 мелких ошибок; 7 баллов – более 5 мелких ошибок и 1-2 средних ошибок; 6 баллов – более 8 мелких ошибок и 1-2 средних ошибок; 5 баллов – более 8 мелких ошибок и 3-5 средних ошибок; 4 балла – 4-6 средних ошибок и 1 грубая ошибка; 3 балла – более 6 средних ошибок и 1-2 грубых ошибок 2 балла – более 6 средних ошибок и 2-4 грубые ошибки; 1 балл – более 5 грубых ошибок.	применять средства и методы аэробики в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	**Письменные проверочные работы № 1.2,3,4.** Темы представлены в электронном курсе «Теория и методика аэробики» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle) Требования к выполнению контрольной работы: - время выполнения контрольной работы 15-20 мин. - работа выполняется письменно. Критерии оценивания работы: 5 баллов – работа структурирована, отражает все основные положения по данной теме, каждое упражнение правильно записано по терминологии (допустимо 3 незначительные ошибки). 4 балла – работа соответствует теме, отражает не все основные положения (80-70 %), почти все упражнения правильно записаны по терминологии (максимум 1-2 грубые ошибки). 3 балла – работа соответствует теме, отражает не все основные положения по данной теме (65-50%), 3-6 средних и грубых ошибок в терминологии. 2 балла – работа соответствует теме, отражает не все основные положения по данной теме (45-30%), допущено 7 – 9 грубых и средних ошибок по терминологии. 1 балл – работа отражает не все основные положения по данной теме (25 - 10%), допущено более 10 грубых ошибок по терминологии. Средний балл за 4 работы – 5 б. **Составление связки (комплекс упражнений) классической аэробики:** - для подготовительной части занятия - для основной (аэробной) части занятия - для основной (силовой) части занятия - для заключительной части занятия средний балл – 5 б. Критерии оценивания конспекта: 5 баллов – оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в печатном виде. 4 балла – оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса	История развития фитнес-аэробики. Основы методики обучения в фитнес-аэробике Принципы обучения. Общая характеристика различных видов Положительное влияние аэробной нагрузки на функциональность организма Общие правила профилактики спортивного травматизма. Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (классическая аэробика). Образовательные результаты: Знает: средства и методы аэробики. Умеет: подбирать средства и методы аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; применять средства и методы аэробики в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.

		использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 3 ошибки. 3 балла – оформление конспекта не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 5 ошибок. 2 балла – оформление конспекта не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались однотипные и.п. для каждого упражнения, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 6 ошибок. 1 балл – оформление конспекта не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в не правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались однотипные и.п. для каждого упражнения, комплекс представлена в письменном виде. Допущено более 8 ошибок. Средний балл за 4 работы – 5 б.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	**Поиск и обзор литературных и электронных источников информации (презентация)** Темы представлены в электронном курсе «Теория и методика аэробики» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle) Критерии оценивания: 5 баллов – Работа глубоко освещает тему, структурирована, отражает основные положения, представлено современное видение по данной теме, работа освещает более 5 источников, представлена в виде презентации, включая видеоматериал. 4 балла – Работа соответствует теме, структурирована, отражает основные положения, работа освещает 4-5 источников, представлена в виде презентации, не включает видеоматериал. 3 балла – Работа соответствует теме, не структурирована, отражает основные положения, но не представлено современное видение по данной теме, работа освещает 3 источника, представлена в печатном виде. 2 балла – Работа соответствует теме, не структурирована, не достаточно полно отражает основные положения, работа освещает 2 источника. 1 балл – Работа соответствует теме, не структурирована, не полно отражает основные положения по данной теме, проблема освещена поверхностно, работа освещает 1 источник.	История развития фитнес-аэробики. Принципы обучения Образовательные результаты: Знает: средства и методы аэробики. Умеет: подбирать средства и методы аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; применять средства и методы аэробики в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.
Контрольное мероприятие по разделу		**Тестирование** в электронном курсе «Теория и методика аэробики» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle) Максимальное количество баллов – 5 б.	История развития фитнес-аэробики. Основы методики обучения в фитнес-аэробике Принципы обучения. Общая характеристика различных видов Положительное влияние аэробной нагрузки на функциональность организма Общие правила профилактики спортивного травматизма. Методика обучения и проведения

			занятий по фитнес-аэробике (классическая аэробика). Образовательные результаты: Знает: средства и методы аэробики. Умеет: подбирать средства и методы аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; применять средства и методы аэробики в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.
Промежуточный контроль (количество баллов)		45	
Текущий контроль по разделу «Степ аэробика»			
1	Аудиторная работа	**Демонстрация навыка проведения части урока на группе занимающихся:** - подготовительная часть урока степ аэробики, применяя методы: линейный и фристайл. - основная часть (аэробной) урока степ аэробики применяя методы соединения и добавления. Критерии оценивания: 10 баллов – 1-2 мелкие ошибки в технике выполнения упражнений; 9 баллов – 3-5 мелких ошибок; 8 баллов – более 5 мелких ошибок; 7 баллов – более 5 мелких ошибок и 1-2 средних ошибок; 6 баллов – более 8 мелких ошибок и 1-2 средних ошибок; 5 баллов – более 8 мелких ошибок и 3-5 средних ошибок; 4 балла – 4-6 средних ошибок и 1 грубая ошибка; 3 балла – более 6 средних ошибок и 1-2 грубых ошибок 2 балла – более 6 средних ошибок и 2-4 грубые ошибки; 1 балл – более 5 грубых ошибок. Средний балл за проведение 2 частей – 10 б.	Изучение техники базовых движений степ аэробики Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика) Образовательные результаты: Знает: средства и методы аэробики. Умеет: подбирать средства и методы аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; применять средства и методы аэробики в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	**Разработка технологической карта зачетной комбинации по степ аэробике** Требования к выполнению задания: Разработать и записать ТК (технологическая карт). ТК предоставляется в виде таблицы в печатном или письменном виде с титульным листом. В таблице указываются: методические рекомендации, анализ техники выполнения. Запись упражнений должна соответствовать требованиям терминологии. Критерии оценивания задания 10 баллов – Оформление ТК отвечает предъявляемым требованиям, упражнения комплекса записаны в правильной последовательности, каждое упражнение правильно записано по	Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика) Образовательные результаты: Знает: средства и методы аэробики. Умеет: подбирать средства и методы аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями

		терминологии, комплекс представлен в печатном виде. 9 баллов – Оформление ТК отвечает предъявляемым требованиям, упражнения комплекса записаны в правильной последовательности, каждое упражнение правильно записано по терминологии, комплекс представлен в письменном виде. 8 баллов – Оформление ТК отвечает предъявляемым требованиям, упражнения комплекса записаны не в правильной последовательности, при составлении комплекса упражнения не использовались различные и.п. для каждого упражнения, имеются мелкие ошибки по терминологии при записи упражнений (1 ошибка), комплекс представлен в письменном виде. 7 баллов – Оформление ТК отвечает предъявляемым требованиям, упражнения комплекса записаны не в правильной последовательности, при составлении комплекса упражнения не использовались различные и.п. для каждого упражнения, имеются мелкие ошибки по терминологии при записи упражнений (2-3 ошибки), комплекс представлен в письменном виде. 6 баллов – Оформление ТК отвечает предъявляемым требованиям, упражнения комплекса записаны не в правильной последовательности, в записи упражнений имеются средние ошибки по терминологии (3 -4 ошибки), упражнения однотипные и выполняются из однотипных и.п., комплекс представлен в письменном виде. 5 баллов – Оформление ТК отвечает предъявляемым требованиям, упражнения комплекса записаны не в правильной последовательности, в записи упражнений имеются средние ошибки по терминологии (5 ошибок), упражнения однотипные и выполняются из однотипных и.п., комплекс представлен в письменном виде. 4 балла – Оформление ТК не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения комплекса записаны не в правильной последовательности, запись каждого упражнения имеет средние и грубые ошибки по терминологии, 1-2 упражнения из 10 не соответствуют правилам записи терминологии. Комплекс упражнений написан неразборчиво. 3 балла – Оформление ТК не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения комплекса записаны не в правильной последовательности, запись каждого упражнения имеет средние и грубые ошибки по терминологии, 3-4 упражнения из 10 не соответствуют правилам записи терминологии. Комплекс упражнений написан неразборчиво. 2 балла – Оформление ТК не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения комплекса записаны неправильно, запись каждого упражнения имеет грубые ошибки по терминологии, 5-6 упражнений из 10 не соответствуют правилам записи терминологии, комплекс представлен в письменном и небрежном виде, написан неразборчиво. 1 балл – Оформление ТК не отвечает предъявляемым требованиям, упражнения комплекса записаны неправильно, запись каждого упражнения имеет грубые ошибки по терминологии, 6-7 упражнений из 10 не соответствуют правилам записи терминологии, комплекс представлен в письменном и небрежном виде, написан неразборчиво.	занимающегося; применять средства и методы аэробики в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	**Подбор материала и написанием реферата** Темы рефератов представлены в электронном курсе «Теория и методика аэробики» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle) Требования к выполнению реферата. Реферат – самостоятельно выполненное научное исследование по избранной теме. При работе над рефератом обучающиеся получают навыки аналитической работы с источниками и литературой, более глубокого осмысления материала, изложения его в письменной форме согласно установленным правилам. Объем реферата должен составлять 18-20 страниц рукописного текста	Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика) Образовательные результаты: Знает: средства и методы аэробики. Умеет: подбирать средства и методы аэробики в соответствии с

		или 13-15 страниц машинописного текста (формат А 4, шрифт Times New Roman, 14 кегль, одинарный интервал). Обязательна нумерация страниц реферата в правом верхнем углу. Структурными элементами реферата являются титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список использованной литературы, приложение (в случае необходимости). Титульный лист оформляется в соответствии с образцом, приведенном на стр. 19 данного методического пособия. Оглавление располагается сразу за титульным листом. Напротив наименования каждого раздела реферата должен быть проставлен номер страницы. Во введении следует обосновать актуальность темы и задачи исследования, раскрыть степень изученности данной проблемы, очертить круг вопросов, на которые необходимо дать ответ. В главах реферата обучающийся должен раскрыть основное содержание темы. Каждая глава освещает один из вопросов темы. Материал должен излагаться логично, последовательно. При написании текста реферата недопустимо необозначенное заимствование, т.е. дословная выписка цитат без ссылок на источники. Сноски на источники с указанием страниц обязательны! В заключении необходимо сделать общие выводы о проделанной работе. В конце реферата прилагается список использованной литературы в алфавитном порядке, в котором приводятся следующие сведения об источнике: ф.и.о. автора или авторов, наименование источника, место издания, название издательства, год издания. Реферат должен быть подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки используются в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Критерии оценивания реферата: 10 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 20 страниц формата А 4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. 9 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет 20 страниц формата А 4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. 8 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 20 страниц формата А 4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники	индивидуальными особенностями занимающегося; применять средства и методы аэробики в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.

		информации. В реферате представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения. 7 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 20 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата нет ссылок на источники информации. 6 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 20 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы, но и печатные источники имеют место быть, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата нет ссылок на источники информации. 5 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 15 страниц формата А 4 (шрифт 14, интервал 1). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы; 4 балла – реферат соответствует заявленной теме, неструктурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 15 страниц формата А 4 (шрифт 14, интервал 1). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы; 3 балла – реферат соответствует заявленной теме, не структурирован, присутствует план, введение, нет заключение и (или) списка литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 15 страниц формата А 4 (шрифт 14, интервал 1). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы; 2 балла – реферат соответствует заявленной теме, не структурирован, присутствует план, введение, нет заключение и (или) списка литературы; оформление реферата не соответствует с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 15 страниц. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы; 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, не структурирован, присутствует план, нет введение, нет заключение и (или) списка литературы; оформление реферата не соответствует с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 15 страниц. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы.	
Контрольное мероприятие по разделу		**Демонстрация зачетной комбинации степ аэробики** Критерии оценивания: 10 баллов – 1-2 мелкие ошибки в технике выполнения упражнений; 9 баллов – 3-5 мелких ошибок; 8 баллов – более 5 мелких ошибок;	Изучение техники базовых движений степ аэробики Образовательные результаты: Знает: средства и методы аэробики. Умеет:

	7 баллов – более 5 мелких ошибок и 1-2 средних ошибок; 6 баллов – более 8 мелких ошибок и 1-2 средних ошибок; 5 баллов – более 8 мелких ошибок и 3-5 средних ошибок; 4 балла – 4-6 средних ошибок и 1 грубая ошибка; 3 балла – более 6 средних ошибок и 1-2 грубых ошибок 2 балла – более 6 средних ошибок и 2-4 грубые ошибки; 1 балл – более 5 грубых ошибок.	подбирать средства и методы аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; применять средства и методы аэробики в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.
Промежуточный контроль (количество баллов)	40	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	