Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 11.08.2025 15:53:45
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания

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

МОДУЛЬ «ВУЗОВСКИЙ КОМПОНЕНТ»
Фитнес-аэробика с методикой преподавания
Рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план ФФКС-б25Пз(4г6м)
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 64

Виды контроля в семестрах:
зачеты с оценкой 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (Курс. Номер семестра на курсе)	**6(3.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	64	64	64	64
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

Фитнес-аэробика с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ и методики физического воспитания

Протокол от 27.05.2025г. № 10
Зав. кафедрой Майорова Н.В.

Начальник УОП


_____Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование систематизированных знаний и подготовка обучающегося к профессиональной деятельности в области фитнес-аэробики.

Задачи изучения дисциплины:

изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;

осуществление обучения и воспитания в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области;

обеспечение образовательной деятельности с учетом особых образовательных потребностей;

организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами, родителями (законными представителями) обучающихся, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;

формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий;

осуществление профессионального самообразования и личностного роста;

обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса.

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.08
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале дисциплин:	
Гимнастика с методикой преподавания	
Анатомия	
Физиология физкультурно-спортивной деятельности	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Педагогическая практика (педагогическая практика в школе)	

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

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в фитнес-аэробике.

ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся

Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств фитнес-аэробики.

ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Владеет: методами и средствами обучения фитнес-аэробики, для осуществления различных видов деятельности.

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/	6	2	0
1.2	Изучение базовых движений классической аэробики. Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (классическая аэробика) /Пр/	6	2	1
1.3	Методы соединения элементов в связки /Пр/	6	2	0
1.4	Структура урока аэробики /Ср/	6	6	0
1.5	История развития фитнес-аэробики /Ср/	6	6	0
1.6	Основы методики обучения в фитнес-аэробике /Ср/	6	6	0
1.7	Принципы обучения /Ср/	6	6	0
1.8	Общая характеристика различных видов аэробики /Ср/	6	8	0
1.9	Положительное влияние аэробной нагрузки на функциональность организма /Ср/	6	8	0
1.10	Общие правила профилактики спортивного травматизма /Ср/	6	8	0
1.11	Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (классическая аэробика) /Ср/	6	8	0
	Раздел 2. Степ аэробика			
2.1	Изучение техники базовых движений степ аэробики. Методика обучения и	6	2	1

	проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика) /Пр/			
2.2	Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика) /Ср/	6	8	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

6 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 1. Классическая аэробика

Лекция № 1 (2 часа)

Цель, задачи и средства фитнес-аэробики

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

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Изучение базовых движения классической аэробики. Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (классическая аэробика)

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.
5.Провести на группе занимающихся подготовительную часть урока классической аэробики, применяя методы: линейный и фристайл.
6. Провести на группе занимающихся основную части (аэробной) урока классической аэробики применяя методы соединения и добавления.
7. Провести на группе занимающихся основную части (силовой) часть урока классической аэробики.
8. Провести на группе занимающихся заключительную часть урока классической аэробики.

Практическое занятие № 2 (2 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».

Раздел 2. Степ аэробика

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Изучение техники базовых движения степ аэробики. Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика)

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.
6. Провести на группе занимающихся подготовительную часть урока степ аэробики.
7. 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	Учить материал в электронном курсе «Теория и методика» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа

	аэробики		
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	Структура урока аэробики	Учить материал в электронном курсе «Теория и методика» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
8	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
9	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

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
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 ttp://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
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- 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, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	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, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал фитнеса. Оснащенность: Степ платформа-13шт., Комплект гантель (от 1кг. до 10кг.)-20шт., Кор платформа-3шт.

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 «Фитнес-аэробика с методикой преподавания»

Курс 3 Семестр 6

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. Средний балл за проведение 4 частей – 10 б.	Темы: Цель, задачи и средства фитнес-аэробики Изучение базовых движений классической аэробики. Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике Методы соединения элементов в связки Образовательные результаты: Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств фитнес-аэробики. Владеет: методами и средствами обучения фитнес-аэробики, для осуществления различных видов деятельности.

		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.	
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	**Письменные проверочные работы № 1.2,3,4,5** 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 5 работ – 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 использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение правильно записан по терминологии, комплекс представлена в письменном виде. Допущено 3 ошибки.	Темы: Структура урока аэробики 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: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в фитнес-аэробике. Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств фитнес-аэробики. Владеет: методами и средствами обучения фитнес-аэробики, для осуществления различных видов деятельности.

		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.	Темы: 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: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в фитнес-аэробике.
Контрольное мероприятие по разделу		**Тестирование** в электронном курсе «Теория и методика аэробики» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle) Максимальное количество баллов – 5 б.	Темы: 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: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в

			фитнес-аэробике.
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.	Темы: Изучение техники базовых движений степ аэробики. Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика) Образовательные результаты: Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств фитнес-аэробики. Владеет: методами и средствами обучения фитнес-аэробики, для осуществления различных видов деятельности.
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 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	Темы: Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика) Образовательные результаты: Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств фитнес-аэробики.

		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.	
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 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	Темы: Методика обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике (степ аэробика) Образовательные результаты: Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в фитнес-аэробике.

		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 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; 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.	Темы: Изучение техники базовых движений степ аэробики Образовательные результаты: Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств фитнес-аэробики. Владеет: методами и средствами обучения фитнес-аэробики, для осуществления различных видов деятельности.
Промежуточный контроль (количество баллов)		40	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	