Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 27.10.2026 16:14:20
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

Технологии спортивной тренировки в фитнес-аэробике

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б26Фз(4г6м)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 288
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 260

Виды контроля в семестрах:
экзамены 9
зачеты 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**7(4.1)**		**9(5.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4	8	8
Практические	10	10	10	10	20	20
В том числе инт.	4	4	4	4	8	8
Итого ауд.	14	14	14	14	28	28
Контактная работа	14	14	14	14	28	28
Сам. работа	130	130	130	130	260	260
Итого	144	144	144	144	288	288

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

Технологии спортивной тренировки в фитнес-аэробике

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 СГСПУот 30.04.2026 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 23.06.2026 г. № 11

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:	
Теория и методика фитнес-аэробики	
Профессионально-спортивное совершенствование в фитнес-аэробике	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Производственная практика (тренерская практика)	

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

ПК-2. Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

ПК-2.1. Осуществляет учебно-методическое сопровождение спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Знает:
- этапы спортивной подготовки в фитнес-аэробике;
- технологию планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в фитнес-аэробике;
- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике;
- технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей.

ПК-2.2. Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Знает:
- правила соревнований по фитнес-аэробике;
- виды соревнований в фитнес-аэробике;
- состав судейской коллегии по фитнес-аэробике и функции отдельных спортивных судей.

Умеет: применять технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей занимающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Основы планирования в спортивной тренировки в фитнес-аэробике			
1.1	Этапы спортивной тренировки в фитнес-аэробике. Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в фитнес-аэробике. Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно – тренировочного занятия по фитнес-аэробике. Технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей /Лек/	7	4	0
1.2	Этапы спортивной тренировки в фитнес-аэробике /Пр/	7	2	0
1.3	Этапы спортивной тренировки в фитнес-аэробике /Ср/	7	26	0
1.4	Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в фитнес-аэробике /Пр/	7	2	0
1.5	Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в фитнес-аэробике /Ср/	7	34	0
1.6	Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно – тренировочного занятия по фитнес-аэробике. Технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей /Пр/	7	6	4

1.7	Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно – тренировочного занятия по фитнес-аэробике /Ср/	7	36	0
1.8	Технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей /Ср/	7	34	0
	Раздел 2. Основы соревновательной деятельности в фитнес-аэробике			
2.1	Правила соревнований по фитнес-аэробике /Лек/	9	2	0
2.2	Правила соревнований по фитнес-аэробике /Пр/	9	4	2
2.3	Правила соревнований по фитнес-аэробике /Ср/	9	44	0
2.4	Виды соревнований по фитнес-аэробике. Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике. Функции спортивных судей /Лек/	9	2	0
2.5	Виды соревнований по фитнес-аэробике /Пр/	9	2	0
2.6	Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике. Функции спортивных судей /Пр/	9	4	2
2.7	Виды соревнований по фитнес-аэробике /Ср/	9	44	0
2.8	Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике. Функции спортивных судей /Ср/	9	42	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

7 семестр, 2 лекции, 5 практических занятий

Раздел 1. Основы планирования в спортивной тренировки в фитнес-аэробике

Лекция № 1-2 (4 часа)

Этапы спортивной тренировки в фитнес-аэробике. Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировкив фитнес-аэробике. Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно – тренировочного занятия по фитнес-аэробике. Технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей

Вопросы и задания:

1.Структура малых тренировочных циклов (тренировочные занятия как элементы структурны микроциклов, признаки микроциклов, факторы влияющие на микроциклы).

2.Структура средних тренировочных циклов (основы структуры мезоциклов, типы средних циклов),

3.Тренировочные циклы типа годичных и полугодичных (Основы периодизации больших циклов тренировки, закономерности развития спортивной формы,

4.Стадии базовой подготовки.

5.Стадия максимальной реализации спортивных возможностей.

6.Структура тренировочного процесса.

7.Фазы развития спортивной формы и периоды тренировки.

8.Внешние условия периодизации тренировки.

9.Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла.

10.Соревновательный период и этап непосредственно предсоревновательной подготовки (этапы непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, варианты структуры периода).

11.Переходный период. Особенности периодизации тренировки в спортивной аэробике и фитнесе.

12.Планирование тренировочного процесса в аэробике и фитнесе.

13.Стадии базовой подготовки.

14.Примерные изменения прироста спортивного результата по годам углубленной специализации.

15.Примерный возраст высших достижений в избранном виде спорта.

16.Стадии спортивного долголетия.

17.Управление закислением мышц и крови.

18.Активизация нейрогормональной системы.

19.СДУ и механическая нагрузка.

20.Спортивно-техническая подготовка (понятия, задачи, разделы, средства и методы, этапы, особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной технике, особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных навыков) с учетом возрастных особенностей

21.Техническая подготовка (понятия, задачи, разделы, средства и методы, пути тактической подготовки в процессе тренировки) с учетом возрастных особенностей.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Этапы спортивной тренировки в фитнес-аэробике

Вопросы и задания:

1.Стадии базовой подготовки.

2.Стадия максимальной реализации спортивных возможностей.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в фитнес-аэробике

Вопросы и задания:

1.Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла.

2.Соревновательный период и этап непосредственно предсоревновательной подготовки (этапы непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, варианты структуры периода).

3.Переходный период. Особенности периодизации тренировки в фитнес-аэробике.

4.Планирование тренировочного процесса в фитнес-аэробике.

Практические занятия № 3-5 (6 часов)

Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике.

Технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей

Вопросы и задания:

1.Примерные изменения прироста спортивного результата по годам углубленной специализации.
2.Примерный возраст высших достижений в разных видах спорта.
3.Стадии спортивного долголетия..
4.Создание анаболического эффекта.
5.Тренировка мышечной системы.
6.Улучшение состояния пищеварительной системы.
7.Улучшение состояния позвоночника.
8.Координация локомоторного аппарата.
9.Создание положительного психофизиологического эффекта.
10.Улучшение состояния сердечнососудистой системы. Регулирующий эффект аэробных упражнений.
11.Градации уроков, требования к хореографии, виды команд, применение занятий различных видов фитнеса в тренировке с учетом возрастных особенностей
12.Индивидуализация физической нагрузки в группе с учетом уровня подготовленности и возраста занимающихся.
13.Технологии применения занятий различных видов фитнеса в тренировочном процессе с учетом возрастных особенностей.
14.Сочетание силовой и аэробной нагрузки с учетом возрастных особенностей
15.Управление нагрузкой с учетом возрастных особенностей.

9 семестр, 2 лекции, 5 практических занятий

Раздел 2.Основы соревновательной деятельности в фитнес-аэробике

Лекция № 1 (2 часа)

Правила соревнований по фитнес-аэробике

Вопросы и задания:

1.Правила соревнований по фитнес-аэробике.

Практические занятия № 1-2 (4 часа)

Правила соревнований по фитнес-аэробике

Вопросы и задания:

1.Правила соревнований по фитнес-аэробике.
2.Организация соревнований по фитнес-аэробике.
3. Разработка положения о соревнованиях по фитнес-аэробике.

Лекция № 2 (2 часа)

Виды соревнований по фитнес-аэробике. Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике. Функции спортивных судей

Вопросы и задания:

1.Виды соревнований по фитнес-аэробике.
2.Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике.
3.Функции спортивных судей

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Виды соревнований по фитнес-аэробике

Вопросы и задания:

1.Характеристик аразличных видов соревнований по по фитнес-аэробике.
2. Анализ соревнований по по фитнес-аэробике.

Практические занятия № 4-5 (4 часа)

Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике. Функции спортивных судей

Вопросы и задания:

1. Функции спортивных судей соревнований по фитнес-аэробике.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Этапы спортивной тренировки в фитнес-аэробике	Учить материал в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
2	Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в фитнес-аэробике	Учить материал в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
3	Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно – тренировочного занятия по фитнес-аэробике	Учить материал в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
4	Технологии спортивной и оздоровительной	Учить материал в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» в	Письменная проверочная работа

	тренировки с учетом возрастных особенностей	СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	
5	Правила соревнований по фитнес-аэробике	Учить материал в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
6	Виды соревнований по фитнес-аэробике	Учить материал в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа
7	Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике. Функции спортивных судей	Учить материал в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle)	Письменная проверочная работа

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Этапы спортивной тренировки в фитнес-аэробике	Подбор материала и написание реферата Поиск и подбор информации Составить аннотированный каталог видеороликов соревнований по фитнес-аэробике	Реферат Презентация Аннотированный каталог
2	Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в фитнес-аэробике		
3	Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно – тренировочного занятия по фитнес-аэробике		
4	Технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей		
5	Правила соревнований по фитнес-аэробике	Подбор материала и написание реферата	Реферат
6	Виды соревнований по фитнес-аэробике		
7	Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике. Функции спортивных судей		

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 https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428	М,-Берлин: Директ-Медиф, 2015
Л1.2	Черкасова, И. В.	Аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной формы обучения https://biblioclub.ru/index.php?page=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	Пшеничнокова Г.Н.	Аэробика в школе https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952	Омск: Изд-во СибГФК, 2009

6.2 Перечень программного обеспечения
- Acrobat reader DC
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Max
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных SpringereBooks

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, 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 «Технологии спортивной тренировки в фитнес-аэробике»

Курс 4, 5 Семестр 7, 9

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела:«Основы планирования в спортивной тренировки в фитнес-аэробике»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа		40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)		20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		15
Контрольное мероприятие по разделу			10
Промежуточный контроль			85
Промежуточная аттестация			15
	Итого:	**56**	**100**
Наименование раздела:«Основы соревновательной деятельности в фитнес-аэробике»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа		30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)		25
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		20
Контрольное мероприятие по разделу			10
Промежуточный контроль			85
Промежуточная аттестация			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«Основы планирования в спортивной тренировки в фитнес-аэробике»			
1	Аудиторная работа	**Ответы обучающихся на вопросы в ходе практического занятия № 1,2,3,4** 10 баллов - обучающийся показывает глубокое и полное знание материала, ответ полный и логически грамотно построен, при ответе опирается на конспект, использует принятую терминологию, делает собственные выводы (анализ, обобщение), правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя; 9-5 баллов - излагает материал несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; слабо аргументирует выводы и обобщения, допускает ошибки при их формулировке; даёт нечёткие определения понятий; отвечает неполно на вопросы преподавателя; недостаточно понимает отдельные положения; при ответе не опирается на конспект.	Темы: Этапы спортивной тренировки в фитнес-аэробике Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировкив фитнес-аэробике Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно – тренировочного занятия по фитнес-аэробике Технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей. Образовательные результаты:: Знает: - этапы спортивной подготовки в фитнес-аэробике; - технологию планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в фитнес-аэробике; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике; - технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей.

			Умеет: применять технологии спортивной тренировки с учетом возрастных особенностей.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	**Письменные проверочные работы №1, 2,3,4** Требования к выполнению письменной проверочной работы: Время выполнения работы 10-15 мин. Критерии оценивания задания: 5 баллов – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует требуемому объему. Работа структурирована, отражает все основные положения по данной теме. 4-3 балла – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 90-80 %. Работа структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме. 2-1 балла – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 40-50 %.Работа структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме.	Темы: Этапы спортивной тренировки в фитнес-аэробике Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировкив фитнес-аэробике Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно – тренировочного занятия по фитнес-аэробике Технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей Образовательные результаты:: Знает: - этапы спортивной подготовки в фитнес-аэробике; - технологию планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в фитнес-аэробике; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике; - технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	**Подбор материала и написанием реферата** Темы рефератов представлены в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» 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,	Темы: Этапы спортивной тренировки в фитнес-аэробике Технология планирования многолетнего процесса спортивной тренировкив фитнес-аэробике Показатели, характеризующие эффективность проведения учебно – тренировочного занятия по фитнес-аэробике Технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей Образовательные результаты:: Знает: - этапы спортивной подготовки в фитнес-аэробике; - технологию планирования многолетнего процесса спортивной тренировки в фитнес-аэробике; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике; - технологии спортивной и оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей.

		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 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. 2. (Для обучающихся которые недобирают нужное количество баллов по модулю) Критерии оценивания выступления с защитой реферата (по желанию обучающегося) 1 балл – ответ не структурирован, обучающийся просто зачитывает текст реферата, не выделяя при этом ключевые вопросы, их сущность и сделанные реферате выводы. Выступление не укладывается в отведенный лимит времени или обучающийся не отвечает на дополнительные вопросы. 2 балла – ответ структурирован, обучающийся не зачитывает текст реферата, а, в основном, рассказывает содержание своей работы, останавливаясь на ключевых вопросах и выводах. Выступление укладывается в отведенный лимит времени. Обучающийся отвечает на дополнительные вопросы. 3 балла - ответ структурирован, обучающийся не зачитывает текст реферата, а свободно рассказывает о сути своей работы, останавливаясь на ключевых вопросах, их сущности и сделанных выводах; продемонстрировано свободное владение материалом, представлено современное видение проблемы. Выступление укладывается в отведенный лимит времени. Обучающийся отвечает на дополнительные вопросы. **Поиск и подбор информации (презентация)** Темы представлены в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» 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.	
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle) Максимальное количество баллов - 10 б.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		85	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	
Текущий контроль по разделу«Основы соревновательной деятельности в фитнес-аэробике»			
1	Аудиторная работа	**Ответы обучающихся на вопросы в ходе практического занятия № 1, 2, 3** 10 баллов - обучающийся показывает глубокое и полное знание материала, ответ полный и логически грамотно построен, при ответе опирается на конспект, использует принятую терминологию, делает собственные выводы (анализ, обобщение), правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя; 9-5 баллов - излагает материал несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; слабо аргументирует выводы и обобщения, допускает ошибки при их формулировке; даёт нечёткие определения понятий; отвечает неполно на вопросы преподавателя; недостаточно понимает отдельные положения; при ответе не опирается на конспект.	Темы: Правила соревнований по фитнес-аэробике Виды соревнований по фитнес-аэробике Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике. Функции спортивных судей. Образовательные результаты:: Знает: - правила соревнований по фитнес-аэробике; - виды соревнований в фитнес-аэробике; - состав судейской коллегии по фитнес-аэробике и функции отдельных спортивных судей.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	**Письменные проверочные работы №1, 2, 3** Требования к выполнению посменной проверочной работы: Время выполнения работы 10-15 мин. Критерии оценивания задания: 5 баллов – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует требуемому объему. Работа структурирована, отражает все основные положения по данной теме. 4-3 балла – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 90-80 %. Работа структурирована, но не отражает все основные положения по данной теме. 2-1 балла – Содержание соответствует заявленному заданию, основные положения соответствует объему – 40-50 %. Работа структурирована, но не отражает все основные	Темы: Правила соревнований по фитнес-аэробике Виды соревнований по фитнес-аэробике Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике. Функции спортивных судей. Образовательные результаты:: Знает: - правила соревнований по фитнес-аэробике; - виды соревнований в фитнес-аэробике; - состав судейской коллегии по фитнес-аэробике и функции отдельных спортивных судей.

		положения по данной теме. **Поиск и подбор информации (аннотированный каталог)** Критерии оценивания: 10 баллов – Работа соответствует теме, представлена в табличном виде 10 ссылок на видеоролики соревнований по фитнес-аэробике. Все ссылки активны. 9 баллов – Работа соответствует теме, представлена в итабличном виде 9 ссылок на видеоролики соревнований по фитнес-аэробике. Все ссылки активны. 8 баллов – Работа соответствует теме, представлена в табличном виде 8 ссылок на видеоролики соревнований по фитнес-аэробике. Все ссылки активны. 7 баллов – Работа соответствует теме, представлена в табличном виде 7 ссылок на видеоролики соревнований по фитнес-аэробике. Все ссылки активны. 6 баллов – Работа соответствует теме, представлена в табличном виде 6 ссылок на видеоролики соревнований по фитнес-аэробике. Все ссылки активны. 5 баллов – Работа соответствует теме, представлена в табличном виде 5 ссылок на видеоролики соревнований по фитнес-аэробике. Не все ссылки активны. 4 балла – Работа соответствует теме, представлена в табличном виде 4 ссылки на видеоролики соревнований по фитнес-аэробике. Не все ссылки активны. 3 балла – Работа соответствует теме, представлена в табличном виде 3 ссылки на видеоролики соревнований по фитнес-аэробике. Не все ссылки активны. 2 балла – Работа соответствует теме, представлена в табличном виде 2 ссылки на видеоролики соревнований по фитнес-аэробике. Не все ссылки активны. 1 балл – Работа соответствует теме, представлена в иабличном виде 1 ссылуа на видеоролики соревнований по фитнес-аэробике. Не все ссылки активны.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	**Подбор материала и написанием реферата** Темы рефератов представлены в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» 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.	Темы: Правила соревнований по фитнес-аэробике Виды соревнований по фитнес-аэробике Судейская коллегия соревнований по фитнес-аэробике. Функции спортивных судей. Образовательные результаты:: Знает: - правила соревнований по фитнес-аэробике; - виды соревнований в фитнес-аэробике; - состав судейской коллегии по фитнес-аэробике и функции отдельных спортивных судей.

		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 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. 2. (Для обучающихся которые недобирают нужное количество баллов по модулю) Критерии оценивания выступления с защитой реферата (по желанию обучающегося) 1 балл – ответ не структурирован, обучающийся просто зачитывает текст реферата, не выделяя при этом ключевые вопросы, их сущность и сделанные реферате выводы. Выступление не укладывается в отведенный лимит времени или обучающийся не отвечает на дополнительные вопросы. 2 балла – ответ структурирован, обучающийся не зачитывает текст реферата, а, в основном, рассказывает содержание своей работы, останавливаясь на ключевых вопросах и выводах. Выступление укладывается в отведенный лимит времени. Обучающийся отвечает на дополнительные вопросы. 3 балла - ответ структурирован, обучающийся не зачитывает текст реферата, а свободно рассказывает о сути своей работы, останавливаясь на ключевых вопросах, их сущности и сделанных выводах; продемонстрировано свободное владение материалом, представлено	

		современное видение проблемы. Выступление укладывается в отведенный лимит времени. Обучающийся отвечает на дополнительные вопросы. **Анализ соревнования по фитнес-аэробике.** 10 баллов - оформление задания отвечает предъявляемыми требованиям. Подробно проанализированы все действия участников и судей соревнования. Перечислены все составные соревнования. Подробно описан уровень рациональной организации соревнований. Сделаны свои выводы. 5-9 баллов - оформление задания частично отвечает предъявляемыми требованиям. Подробно или частично проанализированы все действия участников и судей соревнования. Частично описан уровень организации соревнований. Сделаны свои выводы. 1-4 баллов - оформление задания не отвечает предъявляемыми требованиям. Частично проанализированы все действия участников и судей соревнования. Не перечислены все составные соревнования. Не сделаны свои выводы.	
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование в электронном курсе «Технологии спортивной тренировки» в СУЭО СГСПУ (на базе Moodle) Максимальное количество баллов - 10 б.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		85	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	