



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ А.В.Семиров

«21» мая 2020 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.В. ДВ.01.02 Фитнес аэробика**

Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура- Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника – **Бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Протокол №4 от «29» апреля 2020г.

Председатель _____ М.С.Павлова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 8
От «22» апреля 2020г.

Зав.кафедрой _____ М.В.Пружинина

Иркутск 2020г.

I. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Фитнес аэробика» является:

Обучение базовой подготовке бакалавра в деятельности педагога в области физической культуры и спорта.

Формирование способностей бакалавра к проектированию и реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.

Задачи дисциплины:

- Формировать практические навыки применения здоровьесформирующих технологий в практике педагога физической культуры и спорта.
- Формировать способности научного использования педагогических технологий в разработке программ совершенствования кондиционных и координационных способностей обучающихся.
- Учиться применять навыки соревновательной деятельности в практике показательных выступлений спортивных праздников, на площадках летнего отдыха.
- Легко методики спортивной подготовки дополнительного образования применять и внедрять в практику физического воспитания дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и адаптивного физического воспитания (ПК-1).

II. Место дисциплины в структуре ОПОП:

2.1. Учебная дисциплина «Фитнес аэробика» относится к профессиональным программам.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: *Возрастная анатомия, физиология, гигиена; Методика обучения и воспитания, Решение профессиональных задач, Введение в профессиональную деятельность, Физкультурно-оздоровительные технологии.*

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ.*

III. Требования к результатам освоения дисциплины:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования	ИДК-1 -проектирует и реализует программу по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области физической культуры и спорта;	<i>Знать:</i> программы ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и ФГТ дополнительного образования. <i>Уметь:</i> применять здоровьесформирующие и здоровьесовершенствующие программы для разновозрастных обучающихся в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного

		<p>общего, среднего общего и дополнительного образования.</p> <p><i>Владеть:</i> здоровье формирующими и здоровье совершенствующими программами фитнес аэробики для разновозрастных обучающихся в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p>
	<p>ИДК-2-определяет эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.</p>	<p><i>Знать:</i> методы диагностики эффективности физкультурно-оздоровительных занятий фитнес аэробики.</p> <p><i>Уметь:</i> применять методы диагностики для определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий фитнес аэробики.</p> <p><i>Владеть:</i> методами диагностики определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий фитнес аэробики образовательных организаций дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p>

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц Очное	Семестры
		10 (А)
Аудиторные занятия (всего)	64	64
В том числе:	-	-
Лекции		
Практические занятия (ПЗ)	64	64
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	44	44

Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет
Контактная работа (всего)*	68	68
Общая трудоемкость	часы	108
	зачетные единицы	3

*Объем контактной работы определяется учебным планом: часы на аудиторную работу+10% от часов самостоятельной работы

4.2. Содержание учебного материала дисциплины Содержание представляет собой перечисление разделов и тем, с указанием их дидактических единиц.

Теоретические аспекты оздоровительной аэробики. Средства, формы, методы, техника упражнений фитнес (оздоровительной) аэробики. Кардио тренировка. Силовая тренировка. Комплексная тренировка. Методы управление фитнес аэробикой. Методы обучения базовым движениям. Номинации фитнес аэробики: классическая, степ аэробика, танцевальная аэробика. Составление связок тренировочных упражнений, композиций соревновательных программ. Организация и проведение соревновательной деятельности.

4.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела/темы	Типы занятий в часах			
		Лекции	Практ. занятия	СРС	Всего
1.	Теория оздоровительной тренировки.		-	3	
2.	Структура занятий. Аэробные упражнения.		-	3	
3.	Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Классификация элементов.		4	3	
4.	Основные дидактические алгоритмы обучения двигательным действиям в оздоровительной аэробике.		4	3	
5.	Классическая аэробика		4	3	
6.	Степ аэробика		4	3	
7.	Танцевальная аэробика		4	3	
8.	Детская аэробика.		4	3	
9.	Здоровье формирующий фитнес детей дошкольного и младшего школьного возраста.		4	3	
10.	Научно-педагогические исследования в области спортивно-оздоровительной деятельности детей и подростков.		6	3	
11.	Организация и проведение соревнований по фитнес аэробике.		6	3	
12.	Применение ритмической гимнастики в структуре урока образовательных организаций.		4	3	
13.	Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных праздников в образовательных организациях.		4	3	
14.	Планирование спортивно-оздоровительного		4	2	

	тренировочного процесса.				
15.	Контроль физического состояния при занятиях фитнес аэробикой.		4	2	
16.	Контроль знаний и навыков.		4		
	Всего		64	44	

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Описывается организация самостоятельной работы студентов. Можно привести ссылки на учебные пособия, методические указания по дисциплине, электронные документы, методические и электронные фонды кафедры и др.

№ темы	Наименование темы самостоятельной работы студентов	Методические рекомендации
1.	История фитнес (оздоровительной) аэробики	Подготовить доклад, презентацию на темы: – История возникновения фитнес аэробики. – Развитие фитнеса как оздоровительного вида спорта. – Отличительные особенности спортивной и фитнес аэробики.
2.	Номинации фитнес аэробики в образовательных организациях	Знать: классификацию видов фитнес аэробики: классическая, степ, танцевальная. – Определить содержательное наполнение всех видов: задачи, средства, формы применения. – Уметь применять базовые упражнения разных направлений фитнес аэробики. – Знать УУД разных направлений фитнес аэробики.
3.	Формы построения занятий. Интенсивность физической нагрузки: низкая, средняя, высокая. Модификации повышения нагрузки.	Знать: – Базовые упражнения всех номинаций (передвижения ног); – Базовые упражнения, положения рук; – Способы изменения физической нагрузки при наличии обучающихся разного уровня подготовленности, здоровья.
4.	Конспект одной части занятия с решением образовательной задачи: обучить (march-«М», V step-«V», kick-«К»); Step touch: knee up, curl, lift-side, pony, open-step,- используя линейный метод.	Знать: - терминологию, - форму записи упражнений в специальном конспекте, в технологической в карте урока физической культуры. - составить конспект вводно-подготовительной части урока физкультуры, используя средства фитнес аэробики.
5.	Стато-динамические упражнения; упражнения-стретчинг.	Знать: – структурные части урока физической культуры (задачи, средства, УУД). – Уметь проводить фрагменты занятий частей урока.
6.	Кардио – тренировка с разновозрастными обучающимися.	Знать методику проведения занятия, осуществляя контроль состояния здоровья .
7..	Степ - тренировка	
8.	Силовая тренировка	

9.	Танцевальная тренировка	
10.	Комплексная тренировка	
11.	Детская аэробика. Формирование осанки. Особенности занятий с детьми.	
12.	Проведение аэробной части урока в образовательной школе по программе: баскетбол, в/бол, л/атлетика, лыжная./ подготовка, боевые искусства.	Аэробика с элементами видов спорта в структурных частях урока физкультуры
13.	Планирование тренировочного процесса. Этапы подготовки. Структура мезоцикла: 3(нагрузочная)+1(разгрузочная) Средства общения с обучающимися. Музыкальное сопровождение занятий. Команды инструктора, счет. Презентации: Стили руководства группой.	Выполнить презентацию: мастер класс, видео урок, PowerPoint
14.	Организация соревновательной деятельности по фитнес аэробики	Знать: документы соревновательной деятельности: положение, заявки, протоколы, отчет. Уметь: заполнять протоколы соревновательной деятельности, оценивать выступления участников, выводить окончательную оценку выполнения упражнения.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

1. Фитнес аэробика, как средство физического и адаптивного воспитания.
2. Применение средств фитнес аэробики в структурных частях урока физической культуры: л/а; б/бола; в/бола; гимнастики; видов единоборств.
3. Решение задач заминки для восстановления обучающихся: стретчинг, релаксация, дыхательные упражнения, упражнения концентрации внимания.
4. Методики обучения базовым упражнениям фитнес аэробики.
5. Организация соревнований по фитнес аэробики между образовательными организациями.
6. Музыкальное сопровождение занятий в системе обучения физической культуре в образовательных организациях.
7. Детская аэробика, особенности занятий с детьми.
8. Номинации (виды) фитнес аэробики.
9. Эффективность занятий детским фитнесом в образовательных организациях.
10. История развития фитнес аэробики.
11. Медико-педагогический контроль обучающихся на занятиях фитнес аэробикой.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):

а) основная литература

1. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В. А. Буковский. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: .-ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ.
2. Романова С.В., Слонимская Л.И. Физическая культура и спорт: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов/С.В. Романова, Л.И.Слонимская. – Электронный текст. дан.(2,4 Мб). - Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 160 с. – 1 электрон. опт. диск пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN
3. Слонимская, Л. И. Физическая культура. Методико-практические занятия по аэробике [Текст]: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура" / Л. И. Слонимская; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : ИГПУ, 2003. - 100 с. – 10 экз.
4. Слонимская Л.И., Богатова И.И. Классификация гимнастических упражнений. Часть I. Строевые, общеразвивающие упражнения: учебно-методическое пособие. /Л.И. Слонимская, И.И. Богатова. – Иркутск: изд-во «Аспринт», 2016. – 136 с. ISBN 978-5-4340-0137-3.
5. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 464 с. – ISBN 5-85009-888-7. – 29 экз.

б) дополнительная литература

6. Полякова, Лариса Октябровна Биомеханика двигательной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. О. Полякова. - ЭВК. - Иркутск : Аспринт, 2016 - . - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ. Ч. 1. - 2016.
7. Пружинина, М. В. Основные средства восстановления работоспособности при занятиях физическими упражнениями [Текст]: учеб.-метод. пособие / М. В. Пружинина, К. Н. Пружинин; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2012. - 112 с. – 12 экз.
8. Словарь терминов и понятий по дисциплинам специальности 050720 "Физическая культура" [Текст]: учеб. пособие / В. Р. Кузекевич [и др.]; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГПУ, 2009. - 151 с. - ISBN 978-5-85827-512-1. – 20 экз.
9. Слонимская, Л. И. Методические основы преподавания физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов [Текст]: учебное пособие для вузов / Л. И. Слонимская, Е. А. Колинченко; Хабаровская гос. акад. экономики и права. - Хабаровск: ХГАЭП, 2003. - 112 с. – 3 экз.
10. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие / К. Д. Чермит. - М.: Советский спорт, 2005. - 272 с. – ISBN 5-85009-935-2. – 10 экз.

в) периодические издания

11. Физическая культура в школе - <http://window.edu.ru/resource/536/48536>

г) список авторских методических разработок:

12. Слонимская, Л. И. Физическая культура. Методико-практические занятия по аэробике [Текст]: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура" / Л. И. Слонимская; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : ИГПУ, 2003. - 100 с. – 10 экз.
13. Слонимская Л.И., Богатова И.И. Классификация гимнастических упражнений. Часть I. Строевые, общеразвивающие упражнения: учебно-методическое пособие. /Л.И. Слонимская, И.И. Богатова. – Иркутск: изд-во «Аспринт», 2016. – 136 с. ISBN 978-5-4340-0137-3.
14. Романова С.В., Слонимская Л.И. Физическая культура и спорт: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов/С.В. Романова, Л.И.Слонимская. – Электронный текст. дан.(2,4 Мб). - Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 160 с. – 1

электрон. опт. диск пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN

д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе - <https://e.lanbook.com/book/9143#authors>
 2. Начальная школа - <http://n-shkola.ru/>
 3. Федерация фитнес аэробики России <http://www.fitness-aerobics.ru/>
 4. Фитнес уроки для начинающих <https://www.youtube.com/watch?v=SqBwrKiVezQ>
 5. Фитнес урок: классическая аэробика <https://www.youtube.com/watch?v=-DbN3kGy-Jw>
 6. Всероссийские соревнования по фитнес аэробике в России https://go.mail.ru/search_video?fr=chxtnhp15.1.13.6&q=ютуб+видео+уроки+фитнес+аэробик+и+России
 7. Уроки аэробики https://go.mail.ru/search_video?fr=chxtnhp15.1.13.6&q=ютуб+видео+уроки+фитнес+аэробики+россии&frm
 8. Уроки детского фитнеса на физкультуре <https://www.youtube.com/watch?v=WgbsdToV8Lw>
 9. Электронная библиотека издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
 10. Гиперленинка - <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
 11. Российская национальная библиотека - <http://www.nlr.ru>
- Фестиваль педагогических идей - <http://festival.1september.ru/articles/562918/>

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (спортивный зал)

Оборудование

Степ-доска-(2004г.) ОП0003361001875 1 -15

гантели – 1 кг- 20шт.

гантели – 2 кг- 20шт.

скакалка – 20 шт.

гимнастическая палка – 30 шт..

обруч – 20 шт.

Технические средства обучения.

Музыкальная установка (центр); магнитофон.

6.2. Лицензионное и программное обеспечение

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций*), развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1.	История оздоровительной аэробики; виды (номинации) фитнес аэробики.	СРС	Доклад. Презентация Powerpoint	2 час.
2.	Обучение технике базовых шагов	практика	Просмотр видео материалов.	2 час.
3.	Детский фитнес	СРС	Видео уроки	2 час.
4.	Методики проведения уроков фитнес аэробики	практика	Групповое задание по номинациям фитнес аэробики	6 час.
Итого часов				12

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Реферат, доклад, терминологический диктант, конспект, тест.

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской или научной темы	Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте	Проводит анализ терминологического поля в рамках темы реферата	0 – не провел анализ терминологического поля
				1 – провел анализ только непосредственно используемых понятий
		Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения	2 – провел анализ не только непосредственно используемых в докладе понятий, но и рядоположенных и противоположных понятий
				0 - не выделил наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения 1 - выделил часть наиболее значимых для раскрытия темы фактов и научных положений 2 - выделил достаточное количество значимых для раскрытия темы фактов и научных положений
Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, иллюстрируя примерами, в том числе и авторскими	0 - не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте		
		1 - установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не проиллюстрировал их примерами, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировал их примерами, или установил отношения между		

				всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировав лишь часть из них
				2 - установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировал их примерами, в том числе и авторскими
		Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, опираясь на позицию авторов реферируемых источников		0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями
				1 - установил причинно-следственные связи между фактами и положениями, но не обосновал их с позиции авторов реферируемых источников, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, обосновав их с позиции авторов реферируемых источников, или установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, обосновав лишь часть из них
				2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, обосновав их в полном объеме
		Делает вывод		0 - не сделал вывод или сделал вывод не адекватный фактам и положениям выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата
				1 - сделал вывод частично-адекватный фактам и положениям выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата
				2 - сделал вывод адекватный фактам и положениям выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата
		Владеет культурой представления результатов работы	Соблюдает требования, предъявленные к оформлению реферата	0- не реализовал большую часть требований
				1 - реализовал большую часть требований
				2 - реализовал все требования, предъявленные к оформлению реферата
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала		0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
				1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
				2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала в полном

				объеме
			Соблюдает авторские права	0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов
				1 - представлены ссылки на авторов части использованных материалов
				2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Терминологический диктант	Средство контроля при котором задание предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме	Способен воспроизводить теоретические сведения в заданном темпе	Дает определение заданным понятиям	0 - не дает определение заданным понятиям 1 - дает определение заданным понятиям
			Формулирует свойства понятий	0 - не формулирует свойство понятия 1 - формулирует свойство понятия
		Способен решать задачи репродуктивного уровня в заданном темпе	Отвечает на вопрос задачи требующей для своего решения выполнение одной операции	0 - не отвечает на вопрос 1 - отвечает на вопрос
			Отвечает на вопрос задачи требующей для своего решения выполнения более одной операции	0 - не отвечает на вопрос 1 - отвечает на вопрос

Критерии оценивания:

-оценка "отлично" выставляется студенту если он заработал более 90% от максимального количества баллов

-оценка "хорошо" выставляется студенту если он заработал от 76 % до 90% от максимального количества баллов

-оценка "удовлетворительно" выставляется студенту если он заработал от 60% до 75% от максимального количества баллов

-оценка " не удовлетворительно " выставляется студенту если он заработал менее 60% от максимального количества баллов

-оценка "зачтено" выставляется студенту если он заработал не менее 60% от максимального количества баллов

-оценка "не зачтено" выставляется студенту если он заработал менее 60%от максимального количества баллов

Максимальный балл вычисляется по следующей формуле $n + m + k$, где n- количество понятий, которым необходимо дать определение, m - количество свойств, которые необходимо сформулировать, k- количество вопросов задач на которые нужно дать ответ

Общий балл полученный обучающимся вычисляется по следующей формуле $x + y + z$, где x- количество понятий, которым было дано правильное определение, y - количество свойств которым были верно сформулированы, z - количество вопросов задач на которые были получены верные ответы

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по	Способен целенаправленно анализировать информацию	Проводит анализ терминологического поля в рамках темы доклада	0 – не провел анализ терминологического поля
				1 – провел анализ только непосредственно используемых понятий
				2 – провел анализ не только

	представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи			непосредственно используемых в докладе понятий, но и рядоположенных и противоположных понятий		
				Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения	0 - не выделил наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения	
					1 - выделил часть наиболее значимых для раскрытия темы фактов и научных положений	
					2 - выделил достаточное количество значимых для раскрытия темы фактов и научных положений	
				Способен систематизировать (синтезировать) полученную в результате анализа информацию	Синтезирует полученную в результате анализа информацию в соответствии с целями доклада	0 - не представлен результат синтеза полученной в результате анализа информации
						1 - представлен результат синтеза только части полученной в результате анализа информации
	2 - синтезировал полученную в результате анализа информацию в соответствии с целями доклада					
	Делает вывод	0 - не сделал вывод или сделал вывод не адекватный фактам выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме доклада				
		1 - сделал вывод частично-адекватный фактам выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме доклада				
		2 - сделал вывод адекватный фактам выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме доклада				
	Владеет культурой представления результатов работы	Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала			
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала			
2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала						
Для презентации результатов работы использует наглядные и иллюстративные материалы, при необходимости выполненные с применением современных информационно-коммуникационных технологий		0 - не использовал необходимые для представления работы наглядные и иллюстративные материалы				
		1 - использовал недостаточное количество необходимых для представления работы наглядных и иллюстративных материалов				
		2 - использовал достаточное количество необходимых для представления работы наглядных и иллюстративных материалов				
Соблюдает авторские права	0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов					
	1 - представлены ссылки на авторов					

				части использованных материалов
				2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов
			Аргументирован о отвечает на вопросы	0 - не отвечает на поставленные вопросы
				1 - аргументировано отвечает на отдельные вопросы
				2 - аргументировано отвечает на все поставленные вопросы

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Конспект	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте	Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте	Выделяет значимые в заданном контексте понятия	0 - не выделил значимые в заданном контексте понятия
				1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
			Выделяет значимые в заданном контексте факты	2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
				0 - не выделил значимые в заданном контексте факты
			Выделяет значимые в заданном контексте положения	1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
				2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
		Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	0 - не выделил значимые в заданном контексте положения
				1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте положений
			Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте положений
				0 - не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте
			Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	1 - установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив их фрагментами конспектируемого текста, или установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
				2 - установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями		
		1 - установил причинно-следственные связи между фактами и положениями, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, подтвердив их в фрагментами конспектируемого текста, или установил		

				необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
				2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
		Владеет культурой представления результатов работы в письменной форме	Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
				1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
				2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала
			Стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника	0 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника
		1 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника		

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Тест	Система стандартизованных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Владеет теоретическими сведениями	Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов	0 - не верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
				1 - верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
			Устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям	0 - не устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
				1 - устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
			Перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями	0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
				1 - перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
		Выполняет задания алгоритмического характера	Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	0 - не дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
				1 - дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
			Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов	0 - не правильно выбран вариант ответа
				1 - правильно выбран вариант ответа
Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотнесения	0 - не найдено верное решение			
	1 - найдено верное решение			

			полученного результата с одним из предложенных вариантов	
--	--	--	---	--

8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме экзамена или зачета).

Вопросы и задания к зачету

1. Фитнес аэробика как направление видов гимнастики.
2. История развития фитнес аэробики.
3. Теория оздоровительной тренировки. Общая методика оздоровительной аэробики.
4. Иерархическая структура хореографии в фитнес аэробике.
5. Этапы обучения. Методы обучения базовым шагам.
6. Методические приемы по обучению и управлению группой.
7. Методики обучения и конструирования комбинаций.
8. Классификация видов фитнес аэробики.
9. Характеристика направлений фитнеса: классическая аэробика, степ, фитбол, танцевальная, аква- аэробика, пилатес, боевые искусства и др..
10. Структура занятий фитнес аэробики. Принципы оздоровительной тренировки.
11. Содержание занятий оздоровительной аэробики. Аэробные упражнения. Базовые движения. Хореографические методы построения.
12. Медицинский допуск к занятиям оздоровительной физической культурой. Группы здоровья в зависимости от состояния здоровья желающих заниматься.
13. Врачебно-педагогический контроль занимающихся фитнесом. Функциональное тестирование занимающихся.. Антропометрические измерения. Тесты физической подготовленности. Тесты функционального состояния занимающихся.
14. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Основные мышечные группы.
15. Физиологические особенности ОДА и техника безопасности при выполнении базовых движений.
16. Влияние оздоровительной тренировки на кардио-респираторную систему человека.
17. Режим и качество питания обучающихся фитнес аэробике.
18. Режим дня, здоровый образ жизни как показатель качества жизни человека
19. Понятие об интенсивности, объеме и величине физической нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.
20. Методы обучения базовым элементам аэробики: линейный метод, метод сложения, метод пирамиды в структуре аэробной тренировки.
21. Построение занятий в фитнес аэробике.
22. Кардио тренировка. Методика, средства, оздоровительного воздействия на организм занимающегося.
23. Степ тренировка. Методика, средства, оздоровительного воздействия на организм занимающегося.
24. Силовая тренировка. Формирование осанки у детей. Мышечные группы воздействия. Средства воздействия.
25. Силовая тренировка. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в условиях урока физической культуры; в условиях фитнес занятия.
26. Силовая тренировка в партерной части классической аэробики в фитнес зале. Средства оздоровительного воздействия на организм занимающегося.
27. Силовая тренировка в условиях тренажерного зала. Характеристика тренажеров, их воздействие на различные мышечные группы. Регулирование физической нагрузки.
28. Силовая тренировка с применением фитнес-оборудования (гантели, мячи, бодибары, амортизаторы, скакалки), его оздоровительное воздействие на системы организма.
29. Стретчинг – растягивание. Средства, методы, оздоровительного воздействия на

организм занимающегося. Планирование стретч-тренировки.

30. Особенности занятий фитнес аэробикой с занимающимися различных возрастных групп и физической подготовленности. Средства, методы, оздоровительное воздействие на системы организма. Планирование оздоровительной тренировки.

31. Планирование оздоровительно-тренировочного процесса. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. Музыкальное сопровождение. Медико-педагогический контроль. Травмобезопасность на занятиях фитнес аэробикой.

32. Индивидуальный подход к обучающимся при проведении групповых занятий. Индивидуальное планирование физической нагрузки.

33. Детский фитнес: программы, формы и методы обучения, формирование осанки, развитие физических способностей, адекватность физической нагрузки, выполнение разрядных требований. Оздоровительная аэробика в программах физического воспитания в школах дошкольных образовательных организациях.

34. Организация и проведение соревнований по фитнес аэробике. Правила соревнований, судейство, отчетность. Участники соревнований. Программы соревнований. Выполнение разрядных требований в фитнес аэробике.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 125 от 22 февраля 2018 г. Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Автор программы Слонимская Людмила Ивановна

