



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин**



\_\_\_\_\_ А.В. Семиров

«09» апреля 2026 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 № 3 от «26» марта 2026 г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С. Павлова

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол № 7 от «18» марта 2026г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.В. Пружинина

Иркутск 2026 г.

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Целью освоения дисциплины «Фитнес аэробика» является:

Обучение базовой подготовке бакалавра в деятельности педагога в области физической культуры и спорта в соответствии с педагогическим и методическим типами профессиональной деятельности бакалавров по данному направлению.

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.

Вырабатывать умения применять теоретические знания и современные методы:

- организации соревновательной деятельности в практике показательных выступлений спортивных праздников, на площадках летнего отдыха;
- в практику физического воспитания дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и адаптивного физического воспитания (ПК-1).

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:**

2.1. Учебная дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной образовательной программы.

2.2 Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (практиками)::

Б1.В.01.01 Медико-биологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности.. Б1.В.01.02 Теория и методика преподавания подвижных и спортивных игр. Б1.В.01.03 Физкультурно-оздоровительные технологии. Б1.В.ДВ.02.01 История физической культуры и спорта. Б1.В.ДВ.02.02 Олимпийское образование. Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум). Б1.В.01.04 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ.

2.3.Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм.

Б1.В.01.05 Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях. Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>ПК-1</p> <p>Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего образования и дополнительного образования</p>	<p>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;</p>	<p><i>Знать:</i> программы ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и ФГТ дополнительного образования.</p> <p><i>Уметь:</i> применять здоровье формирующие и здоровье совершенствующие программы для разновозрастных обучающихся в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p> <p><i>Владеть:</i> здоровьем формирующими и здоровьем 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)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
Лекции	-	-
Практические занятия (ПЗ)	<b>62</b>	<b>62</b>
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
Контроль (КО)	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Контактная работа (всего)*</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
Общая трудоемкость	часы	<b>108</b>
	зачетные единицы	<b>3</b>

**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. Перечень разделов/тем дисциплины (модуля)

№ п/ п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)		Оцен очны е Сред ства	Формиру емые компетен ции (индикат оры)	Всег о (в часа х)	
		Контактная работа преподав-ателя с обучающимися					СРС  (в том числе, внеаудит орная СР, КСР)
		Лекции	Практ. заня- тия				

<b>10 семестр</b>							
1	Раздел 1. Теоретические основы фитнес аэробики	-	-			ПК-1	
2	Тема 1.1 Теория оздоровительной тренировки	-	-	3		ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	3
3	Тема 1.2 Структура занятий. Аэробные упражнения.	-	-	3		ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	3
4	Тема 1.3. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Классификация элементов.	-	4 -	3		ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	7
5	Тема 1.4. Основные дидактические алгоритмы обучения двигательным действиям в оздоровительной аэробике.	-	4	3			7
6	Раздел 2 Номинации фитнес аэробики	-	4	3		ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	7
6	Тема 2.1. Классическая аэробика	-	4	3		ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>УК1.2</sub>	7
7	Тема 2.2. Степ аэробика	-	4	3		ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	7
8	Тема 2.3 Танцевальная аэробика	-	4	2		ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	6
9	Тема 2.4. Детская аэробика	-	4	3		ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>К1.2</sub>	7
10	Раздел 3. Фитнес в образовательных организациях					ИДКПК1 .1 ИДК К1.2	
11	3.1. Здоровье формирующий фитнес детей дошкольного и младшего школьного возраста		4	2		ИДКПК1 .1 ИДК К1.2	6
12	3.2 Научно-педагогические исследования в области спортивно-оздоровительной деятельности детей и подростков.		4	2		ИДКПК1 .1 ИДК К1.2	6
13	3.3 Применение ритмической гимнастики в структуре урока образовательных организаций.		6	2		ИДКПК1 .1 ИДК К1.2	8
14	3.4. Организация и проведение соревнований по фитнес аэробике.		2	2		ИДКПК1 .1 ИДК К1.2	4
15	Раздел 4. Контроль и соревновательная деятельность						
16	4.1 Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных праздников в образовательных организациях.		4	2		ИДКПК1 .1 ИДК К1.2	6
17	4.2 Планирование спортивно-оздоровительного тренировочного процесса.		4	2		ИДКПК1 .1 ИДК К1.2	6
18	4.3. Контроль физического состояния при занятиях фитнес аэробикой.		4	2		ИДКПК1 .1	6

						ИДК К1.2	
19	4.4. Контроль знаний и навыков.		4	-		ИДКПК1 .1 ИДК К1.2	4
20	Всего час	-	62	38			
21	ИТОГО (в часах)	-	62	38			

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Способы самостоятельной работы студентов по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) установлены данной рабочей программой дисциплины. Конкретные способы реализации самостоятельной работы выбираются студентом, а в необходимых случаях - по согласованию с преподавателем. Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм: самоконтроль и самооценка студента, а также контроль и оценка со стороны преподавателя.

№ темы	Наименование темы самостоятельной работы студентов	Методические рекомендации
1.	История фитнес (оздоровительной) aerобики	Подготовить доклад, презентацию на темы: – История возникновения фитнес aerобики. – Развитие фитнеса как оздоровительного вида спорта. – Отличительные особенности спортивной и фитнес aerобики.
2.	Номинации фитнес aerобики в образовательных организациях	Знать: классификацию видов фитнес aerобики: классическая, степ, танцевальная. – Определить содержательное наполнение всех видов: задачи, средства, формы применения. – Уметь применять базовые упражнения разных направлений фитнес aerобики. – Знать УУД разных направлений фитнес aerобики.
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 aerобики.

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. Содержательные особенности видов 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 Октябревна 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.

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](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](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=WgbjdToV8Lw>
  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.

Занятия по дисциплине проходят в специальных помещениях:

- учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, оборудованных специализированной мебелью на 30 рабочих мест и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;

- учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованных специализированной мебелью на 30 рабочих мест и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;

- а также в помещениях для самостоятельной работы, оборудованных специализированной мебелью и компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

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».

**ЕСЛИ ЕСТЬ ПРАКТИЧЕСКИЕ В СПОРТЗАЛЕ!!!**

Образовательный процесс по данному профилю реализуется в специализированном спортивном зале. Данное помещение оснащено необходимым оборудованием и инвентарем по следующим разделам: спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта, спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта), судейское оборудование и инвентарь, контрольно-измерительное спортивное оборудование и инвентарь, средства защиты спортивного зала (спортивные игры).

Спортивный зал оснащен: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ynex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 x 1800 мм., щиты баскетбольные 780 x 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start line Olympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степ-платформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800\*600\*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитолла LG LPC-LM, спирометр MICRO PEARK, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800\*600\*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E. 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.

## VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Терминологический диктант, доклад, конспект, тест.

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 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 представлению полученных результатов решения учебной или	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 непосредственно используемых в докладе понятий, но и рядоположенных и противоположных понятий
			Анализирует	0 - не выделил наиболее значимые

	научной задачи		изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения	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 технологии		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			
Аргументировано отвечает на	0 - не отвечает на поставленные вопросы			

			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
				2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
			Выделяет значимые в заданном контексте факты	0 - не выделил значимые в заданном контексте факты
				1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
				2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
		Выделяет значимые в заданном контексте положения	0 - не выделил значимые в заданном контексте положения	
			1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте положений	
			2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте положений	
		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 установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте
				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	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
		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 алгоритмического характера	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 полученного результата с одним из предложенных вариантов	Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотнесения полученного результата с одним из предложенных вариантов	0 - не найдено верное решение		
		1 - найдено верное решение		

**Педагогический институт**  
(наименование структурного подразделения)

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ БАНКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование** Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**  
**Формулировка компетенции: 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

Номер задания	Содержание вопроса	Ответы Правильный ответ выделить жирным шрифтом или цветом	Компетенция (шифр компетенции из УП)	Код и наименование дисциплины формирующей данную компетенцию
<b>1. Задание закрытого типа на установление соответствия (проверяется автоматически)</b> <b>Инструкция:</b> <i>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции левого столбца выберите позицию в правом столбце</i>				
1.	Установите соответствие между типом образовательной организации и основными целями реализуемых программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.  1. Дошкольное образование 2. Начальное общее образование 3. Основное общее образование 4. Среднее общее образование 5. Дополнительное образование  А. Поддержка физического развития и улучшение здоровья через разнообразные активности Б. Формирование основ здорового образа жизни и физической активности с раннего возраста	1-Б,Ж 2-А 3-В 4-Д 5-Г,Е	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<p>В. Развитие спортивных навыков и командной работы через участие в соревнованиях</p> <p>Г. Создание условий для самореализации и выбора вида спорта по интересам</p> <p>Д. Углубленное изучение физической культуры и подготовка к профессиональному спорту</p> <p>Е. Освоение прикладной физической культуры</p> <p>Ж. Освоение техники жизненно важных двигательных действий</p>			
2.	<p>Установите соответствие между методами оценки эффективности реализуемых программ с их описанием.</p> <p>1. Качественные методы</p> <p>2. Количественные методы</p> <p>3. Функциональные пробы</p> <p>4. Анализ результатов тестирования</p> <p>А.Использование статистических данных для выявления тенденций в физической активности</p> <p>Б. Оценка изменений в уровне здоровья и физической подготовки на основе отзывов</p> <p>В.Оценка показателей физической работоспособности</p> <p>Г. Сбор данных о физическом состоянии участников через стандартизированные тесты</p> <p>Д. Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Е. Выявление показателей физической подготовки</p>	<p>1-Б</p> <p>2-А</p> <p>3-В</p> <p>4-Г,Д</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
3.	<p>Установите соответствие медицинских групп здоровья обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>1.Б.</p> <p>2.В</p> <p>3.А</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<p>1. Основная 2. Подготовительная 3. Специальная медицинская «А» 4. Специальная медицинская «Б»</p> <p>А. III группа-обучающиеся, имеющие хронические заболевания в стадии ремиссии, рекомендованы занятия в СМГ(специальная медицинская группа); Б. I группа-относительно здоровые обучающиеся; В. II группа- обучающиеся имеющие незначительные отклонения, слабое физическое развитие, часто болеющие ОРВИ; Г. IV,V группы – серьезные ограничения по здоровью, хронические заболевания в острой форме или реабилитации;</p>	4.Г		
4.	<p>Установите соответствие средств рекреации, названия упражнения и его действие</p> <p>1.дыхательные упражнения; 2. стретчинг; 3. расслабляющие упражнения; 4. упражнения на внимание; 5. упражнения для мышц глаз расслабляющие; 6. упражнения для мышц глаз укрепляющие;</p> <p>А. движение глазами вверх-вниз; вправо-влево. Б. и.п.-стойка на левой, правую согнуть вперед, руками прижать к груди – выдох, стоять. В. Делай то, что я говорю! Г. Диафрагмальное дыхание. Д. И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх -</p>	<p>1-Г 2-Б 3-Д 4-В 5-Е 6-А</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<p>расслабление;  1- пальцев;  2- кистей;  3-предплечий;  4- мышц спины;  5-ног;  6-и.п.  Е. зажмуривание глаз</p>			
5.	<p>Установите соответствие методов диагностики, согласно воздействия на функциональные системы организма</p> <p>1. ЖЕЛ, проба Штанге, проба Генчи, ЧД, экскурсия гр. клетки.  2. Длина тела; масса тела; гибкость вперед, назад, вправо, влево; динамометрия; становая сила  3. ЧСС; АД,- в покое; ЧСС; АД,-после нагрузки 20 приседаний; время восстановление ЧСС; АД.  4. Угол сгибания – разгибание сустава;  5. Позы Ромберга.</p> <p>А. дыхательной системы  Б. кардио  В. ОДА  Г. нервной системы  Д. восстановление подвижности суставов при травмах</p>	<p>1-А  2-В  3-Б  4-Д  5-Г</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
6.	<p>Установите соответствие применения циклических видов спорта, гимнастики в как элементов фитнеса в оздоровительных занятиях</p> <p>1. лыжный спорт;  2. плавание;  3. фитнес аэробика;  4. ходьба;  5. партерная гимнастика;</p>	<p>1,2,3,4,6- А,Б  5,6,7-В,Д,Е</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<p>6.дыхательная гимнастика; 7. единоборств, спортивные игры</p> <p>А. кардио; Б. дыхательная система; В. опорно-двигательный аппарат; Г. мышц малого таза; Д. зрительный анализатор; Е. контрактура суставов</p>			
<p><b>2. Задание закрытого типа на установление последовательности (проверяется автоматически)</b> <b>Инструкция: Прочитайте текст и установите последовательность</b></p>				
7.	<p>Установите правильную последовательность фрагментов оздоровительных занятий (уроков), согласно оздоровительных задач:</p> <p>- 1 часть занятия -Заминка -2 часть занятия -Заминка -3 часть занятия</p> <p>А.Восстановление организма обучающихся; Б.Максимальное повышение физической нагрузки; В.Расслабление работающих мышечных групп; Г.Дыхательные упражнения, стретчинг; Д.Асаны йоги-статические упражнения; Е.Подготовка организма к выполнению физической нагрузки.</p>	Е, Г, Б-Д, А	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
8.	<p>Установите правильную последовательность чередования средств фитнес аэробики для развития (совершенствования) физических качеств в одном занятии</p> <p>А. координация (ноги+руки, устойчивости, пространственная);</p>	<p>1 занятие -А,Б,В 2 занятие - А,Д 3 занятие – А,Г</p>	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<p>Б. сила (ноги+руки+туловище);  В. стретчинг (чередование мышечных групп);  Г. выносливость (силовая, скоростная, общая).  Д. гибкость (позвоночника, суставов)</p>			
9.	<p>Установите правильную последовательность чередования средств фитнес аэробики для развития (совершенствования) физических качеств и увеличения возможностей функциональных систем организма</p> <p>А. координация (ноги+руки-согласованности действий, устойчивости, пространственная);  Б. сила (ноги+руки+туловище);  В. стретчинг (чередование мышечных групп);  Г. выносливость (силовая, скоростная, общая).  Д. гибкость (позвоночника, суставов)</p> <p>1.- кардио;  2.- дыхательная система;  3.- опорно-двигательная система;  4. - нервная система (скорость передачи импульса, когнитивные функции мозга увеличение нейронных связей, память, скорость мышления).</p>	<p>1-А,Г(общая)  2-А,Б,Г(силовая-на выдохе)  3-А,Б,Г(скоростная)  4-А(устойчивости, согласованности действий),Г(скоростная, общая выносливость)</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
10.	<p>Установите правильную последовательность обучения базовым шагов аэробики</p> <p>1. группа маршевых шагов (перемещение вперед-назад):</p>	А, В, Д, Е, Б, Ж	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	march-«М», V step-«V», 2.группа альтернативных шагов:kick-«К», knee up, curl, ; 3.группа Step touch (перемещение в вправо-влево): st, 2st, open-step, pony,			
11.	Установите последовательность методов обучени шагам аэробики, связкам, композиции в целом  А. метод пирамиды; Б. линейный метод; В. метод сложения; Г. метод пирамиды в обратной последовательности.	В, Б, А, Г	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
12.	Установите правильную последовательность этапов для оценки эффективности реализуемых программ оздоровительной направленности в образовательной организации  А. Сбор данных о состоянии здоровья участников Б. Анализ результатов и выявление проблемных областей В. Определение целей и задач программы Г. Проведение анкетирования участников Д. Разработка рекомендаций для улучшения программы	В, А, Г, Б, Д	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
<b>3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача (проверяет специалист УМУ)</b>				
<b>Инструкция:</b> <i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i>				
13.	Укажите не менее трех средств современных технологических средств, с помощью которых возможна реализация программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.	<b>Использование мобильных приложений</b> для отслеживания физической активности и прогресса участников. <b>Виртуальные тренировки</b> и	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

		онлайн-занятия. <b>Системы мониторинга здоровья</b> , носимые устройства (фитнес-браслеты), для контроля за физическим состоянием		
14.	Для оценки функционального состояния обучающихся на занятии фитнес аэробикой необходим контроль показателей:	ЧСС-частоты сердечных сокращений, ЧД – частоты дыхания в начале занятия, при максимальной физической нагрузке, в конце занятия.	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
<p><b>4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное (проверяется автоматически, разработчик должен написать правильный вариант ответа)</b></p> <p><b>Инструкция:</b> Прочитайте текст и запишите пропущенное слово/словосочетание (термин, словосочетание....., дополнить предложенное)</p>				
15.	Метод проведения оздоровительного занятия в присутствии нескольких человек, называется.....	групповой	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
16.	Особенностью оздоровительных, корректирующих занятий является применение...упражнений.	дыхательных	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
17.	Сопровождение, предусмотренное оздоровительными программами обучения в образовательных организациях, называют...	Медико-педагогическим контролем	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
<p><b>5. Задание с выбором одного правильного ответа из предложенных (проверяется автоматически)</b></p> <p><b>Инструкция:</b> Прочитайте текст и выберите один правильный ответ</p>				
18.	Какая программа обучения фитнес инструктора по групповым программам является базовой :	А. 1; Б. 2; В.3; Г.4	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
	1.степ аэробики. 2. классической аэробики. 3.танцевальной аэробики. 4.детский фитнес.			
19.	Номинации фитнес аэробики в образовательных организациях:	А.1. Б. 2 В. 3.	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классическая аэробика, степ аэробика, танцевальная аэробика;</li> <li>2. Силовая аэробика, классическая аэробика, йога;</li> <li>3. Упражнения на тренажерах, детская аэробика;</li> </ol>			
<b>6. Задание с выбором нескольких правильных ответов из предложенных (проверяется автоматически)</b> <b>Инструкция:</b> <i>Прочитайте текст и выберите несколько правильных ответов</i>				
20.	Полезные упражнения для любого возраста и уровня физической подготовленности <ol style="list-style-type: none"> <li>1.дыхательные;</li> <li>2.корректирующие;</li> <li>3.упражнения на равновесие;</li> <li>4.упражнения на сопротивление</li> <li>5.висы и упоры;</li> <li>6.подскоки и прыжки;</li> <li>7.упражнения на растягивание;</li> <li>8.упражнения на расслабление;</li> <li>9.упражнения на растягивание</li> </ol>	<b>A.1,2,3,8</b> Б. 1,2,4.6 В.1,3,5,6 Г.2,3,6.7.	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
21.	Выберите три приоритетных физических показателя определяющих эффективность занятий фитнес аэробикой: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие всех физических качеств.</li> <li>2. Развитие разных видов координации.</li> <li>3. Развитие общей выносливости.</li> <li>4. Восстановление массы тела.</li> <li>5. Состояние радости и удовольствия.</li> </ol>	<b>A.1,2,4,5;</b> Б. 1,3,5; В.2,3,5; Г.1,3,4.5.	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

## **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 ВО по направлению:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №125 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50358).

Автор программы Слонимская Людмила Ивановна, старший преподаватель



**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**