



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.В. Семиров



Рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения- **заочная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 10 от «15» июня 2021 г.

Протокол № 10 от «08» июня 2021 г.

Председатель _____ М.С. Павлова

Зав. кафедрой _____ М.В. Пружинина

Иркутск 2021 г.

I. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 «Фитнес аэробика» является:

Обучение базовой подготовке бакалавра к осуществлению профессиональной деятельности к применению полученных в результате изучения дисциплины знаний и умений в подготовке, проведения, анализа и оценивания основной формы физического воспитания: урока физической культуры, любой возрастной группы обучающихся образовательных организаций, в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.

Задачи дисциплины:

Главной задачей освоения дисциплины является формирование профессиональной компетентности будущего специалиста. На основе научных знаний формировать способности организации индивидуальной образовательной и совместной учебной деятельности обучающихся в соответствии требованиями федеральных государственных образовательных стандартов в подготовке бакалавра и осуществлении педагогической деятельности педагога физической культуры и спорта.

- Формировать навыки решения поставленных задач, анализируя опыт педагогов-профессионалов предыдущих поколений в обучении физическим упражнениям.
- Способствовать реализации методов оптимальных приемов и различных моделей представления, объяснения, интерпретации изучаемых объектов в разработке компонентов программ для развития двигательных возможностей и формирования кондиционных и координационных способностей обучающихся.
- Учиться применять навыки соревновательной деятельности в практике показательных выступлений спортивных праздников, на площадках летнего отдыха.
- Методики спортивной подготовки дополнительного образования применять и внедрять в практику физического воспитания дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и адаптивного физического воспитания.

Процесс изучения данной дисциплины направлен на развитие следующих компетенций:

ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, дополнительного образования.

–

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Дисциплина «Фитнес аэробика» занимает важное место среди дисциплин учебного плана. Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплинами, формирующими компетенции, заявленные в программе.

2.1. Учебная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений в процентном отношении более практическая, имеет элементы новизны двигательных действий и относится к творческим видам физкультурно-спортивной деятельности.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Б1.О.01 Основы научно-исследовательской деятельности.

Б1.О.02 Управление проектами.

Б1.О.08 Физическая культура и спорт.

Б1.О.23 Формирование результатов освоения образовательной программ

Б1.В.01 Медико-биологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности.

Б1.В.02 Теория и методика преподавания подвижных и спортивных игр.

Б1.В.03 Физкультурно-оздоровительные технологии.

- Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины 1
- Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм.
- Б1.В.ДВ.02 Элективные дисциплины 2
- Б1.В.ДВ.02.01. История физической культуры и спорта
- Б1.В.ДВ.02.02.Олимпийское образование
- Б1.В.ДВ.02.03 Адаптивные информационные технологии
- Б1.В.ДВ.03 Элективные дисциплины 3
- Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации
- Б1.В.ДВ.03.02 лечебная физическая культура
- Б1.В.ДВ.04 Элективные дисциплины 4
- Б1В.ДВ.04.01 Теория и организация адаптивной физической культуры
- Б1.В.ДВ.04.02 Организация адаптивной двигательной рекреации

2.3.Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Б2.В.01(П) Практика по получению умений и опыта профессиональной деятельности
- Б1.О.24 Введение в профессиональную деятельность.
- Б1.В.04 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ.
- Б1.В.06 Курсовая работа по профилю "Физическая культура".
- Б1.О.05 Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях.

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 здоровье формирующие и здоровье совершенствующие программы для разновозрастных обучающихся в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования. <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.
	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><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 аэробикой.</p> <p><i>Владеть:</i> методами диагностики определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий фитнес аэробикой 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

Виды учебной работы	Всего часов/ Зачетных единиц Заочное	Семестр (ы)			
					9
Аудиторные занятия (всего)	14				
В том числе:					
Лекции (Лек)/Электр()					
Практические занятия (Пр)/(Электр)	10				10
Лабораторные работы (Лаб)					
Консультации (Конс)					
Самостоятельная работа	90				90

Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (контроль)					
Контроль (КО)	4				Зач.
Контактная работа	14				14
Общая трудоемкость: зачетные единицы	3				3
Часы	108				108

4.2. Содержание учебного материала дисциплины

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание
1.	Теория оздоровительной тренировки.	Фитнес аэробика. Как оздоровительное направление физкультурно-спортивной деятельности и вид гимнастики. Номинации образовательной программы обучения (обучающиеся: школьники, студенты). Тренировочный и соревновательный периоды.
2.	Структура занятий. Аэробные упражнения.	Оздоровительные занятия, в отличие от стандартных программ по физической культуре, имеют пять частей. Три основных части и две дополнительных для перехода последовательно от одной части к другой. Задачи всех частей оздоровительной фитнес тренировки имеют образовательные, оздоровительные и воспитательные функции.
3.	Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Классификация элементов.	Вводная часть решает задачи постепенного введения организма обучающегося в физическую нагрузку, включает обучение базовых элементов фитнес аэробики. Средствами основной части являются базовые шаги, хореография рук и композиционные связки упражнений с перемещением тела в пространстве спортивного зала. Заключительная часть включает средства восстановления (рекреации), расслабления (релаксации), внимания и решения поставленных задач. Между частями включается ЗАМИНКА – часть занятия, создающая плавный переход между основными частями. Применяются средства дыхательной гимнастики, релаксации для снятия напряжения работающих мышц.
4.	Основные дидактические алгоритмы обучения двигательным действиям в оздоровительной аэробике.	Средства фитнес аэробики имеют особенность выполнения упражнений под музыкальное сопровождения. Методы: СЛОЖЕНИЯ (обучения А+Б – обучение одному, затем второму базовому шагу и их сложению в процессе обучения); ПИРАМИДЫ – выполнение упражнений основания пирамиды одинаковое количество шагов с правой (левой ноги): 8-8; 4-4; 2-2; 1-1. Или вертикальное выполнение с вершины «пирамиды»: 1-1; 2-2; 4-4; 8-8. Метод

		последовательного обучения или выполнения: А; Б; А+Б; С; А+Б+С; Д; А+Б+С+Д.
5.	Классическая аэробика	Первая номинация. Выполнение базовых и интерпретированных (преобразованных) шагов собранных в связки, меняющие направление движения обучающихся в пространстве спортивного зала. Упражнения выполняются на полу в групповом исполнении. Музыкальное сопровождение в медленном, среднем и быстром темпе.
6.	Степ аэробика	Вторая номинация. Базовые шаги выполняются на степ (step) платформе, которая имеет три уровня высоты. Основной эффект упражнений составляет минимум времени с увеличением физической нагрузки за счет подъема вверх на ступень платформы. Положительное влияние занятий кардио-нагрузки.
7.	Танцевальная аэробика	Третья номинация может включать элементы различных танцев, выполняется на полу в групповом исполнении.
8.	Детская аэробика.	Требования к детской аэробике включают психолого-физиологические особенности развития. В том числе физическая нагрузка, интенсивность выполнения элементов, детское музыкальное оформление.
9.	Здоровье формирующий фитнес детей дошкольного и младшего школьного возраста.	Медико-педагогический контроль занятий включает функциональную диагностику и тесты физической готовности к выполнению возрастных программ обучения.
10.	Научно-педагогические исследования в области спортивно-оздоровительной деятельности детей и подростков.	Регулярные занятия физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельностью с детьми включают научные исследования влияния физических упражнений на здоровье и показатели двигательных функций. Длина, масса тела, объемы окружности конечностей мышечного прироста, основные показатели дыхательной, сердечно-сосудистой системы; спортивные результаты представляют научный интерес.
11.	Организация и проведение соревнований по фитнес аэробике.	Любая деятельность представляет интерес своей результативностью. Что изменилось в состоянии обучающихся за период занятий конкретным видом деятельности. Соревнования по фитнес аэробике организуются внутри образовательной организации и между образовательными организациями территориально: в районе, городе, области и т.д. на основе положения о соревновании.
12.	Применение ритмической гимнастики в структуре урока	Особенности применения фитнес аэробики в структуре урока физической культуры зависит от задач урока. Элементы фитнеса могут использоваться в отдельных

	образовательных организаций.	частях урока, а так же урок целиком может решать задачу обучения и совершенствования упражнений фитнес аэробики.
13.	Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных праздников в образовательных организациях.	Соревнование проводится по трем выше названным номинациям. В соревновании принимают участие команды, подавшие заявки на участие по возрастным группам, как во <i>всех видах гимнастики. Две бригады судей осуществляют судейство, оценивается техника выполнения упражнений, требования к программам и эмоциональное исполнительское мастерство.</i>
14.	Планирование спортивно-оздоровительного тренировочного процесса.	Планирование спортивно-оздоровительного процесса тренировок осуществляется по программам дополнительного образования спортивной направленности педагогическими коллективами, согласно стандарта Федеральных государственных требований (ФГТ).
15.	Контроль физического состояния при занятиях фитнес аэробикой.	За осуществлением процесса занятий ведется педагогический, медицинский контроль.
16.	Контроль знаний и навыков.	Требования к уровню физической подготовленности обучающихся по возрастным группам обучения: ОФП, СФП, техническая подготовка. Индивидуальные и групповые упражнения.

4.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)			Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в час)
		Лек - ции	Практ. Занятия	СРС			
1.	Теория оздоровительной тренировки.		-	6	Задание по СРС доклад	ПК-1 ИДК-1 - проектирует и реализует программу по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в	2
2.	Структура занятий. Аэробные упражнения.		-	6	Задание по СРС конспект		2
3.	Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Классификация элементов.			6			6
4.	Основные дидактические алгоритмы обучения двигательным действиям в оздоровительной аэробике.			6			10
5.	Классическая аэробика		2	6			6
6.	Степ аэробика		2	6	6		

7.	Танцевальная аэробика		2	6		области физической культуры и спорта; ПК-1 ИДК-2- определяет эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности и в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.	6
8.	Детская аэробика.		2	6			6
9.	Здоровье формирующий фитнес детей дошкольного и младшего школьного возраста.			6			8
10.	Научно-педагогические исследования в области спортивно-оздоровительной деятельности детей и подростков.			6			9
11.	Организация и проведение соревнований по фитнес аэробике.			6			9
12.	Применение ритмической гимнастики в структуре урока образовательных организаций.		2	6			7
13.	Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных праздников в образовательных организациях.			6			7
14.	Планирование спортивно-оздоровительного тренировочного процесса.			6			6
15.	Контроль физического состояния при занятиях фитнес аэробикой.			6	тест		6
16.	Контроль знаний и навыков.						4
	Всего		10	90			108

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

№ 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) перечень литературы

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.
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.

б) периодические издания

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

в) 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.

13.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

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=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/>

г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы

Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ОПОП)	
Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
Государственный контракт № 019 от 22.02.2011 г.	Срок действия: бессрочный

Лицензионное соглашение № 31 от 22.02.2011 г. Исполнитель: ООО «Библиотех»	
Информационное письмо от 13.09.2013 г. Исполнитель: ООО «Издательство Лань»	Срок действия: бессрочный
Договор о сотрудничестве от 12.08.15 г Исполнитель: ООО «Информационный Центр ЮНОНА»	Срок действия - до расторжения сторонами

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.

№ п/п	Вид учебной деятельности	Образовательные технологии
1.	Практические занятия	- технология имитационного игрового моделирования; - технологии проблемного обучения; - методические тренинги; - технологии формирования опыта профессиональной деятельности (методическая и судейская практики, стажировки); - индивидуальный и групповой тренинг.

2	Самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика (метод тестирования); - самостоятельная работа с глоссарием; - письменный и устный экспресс-опрос студентов; - тезисные ответы на вопросы для самоконтроля в тетради дисциплины; - индивидуальный методический практикум; - разработка опорного конспекта к материалам лекции; - подготовка вопросов преподавателю; - конспектирование лекции.
---	------------------------	---

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.	1 час.
3.	Детский фитнес	СРС	Видео уроки	1 час.
4.	Методики проведения уроков фитнес аэробики	практика	Групповое задание по номинациям фитнес аэробики	2 час.
Итого часов				6

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Тема	Формируемый признак компетенции	Показатель	Критерий оценивания	Наименование ОС	
				ТК	ПА
1. История фитнес (оздоровительной) аэробики. Теория оздоровительной тренировки.	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного	Знает программы ФГОС; ФГТ; историю вида спорта: Фитнес аэробики. Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной направленности в	1. Определены цели и задачи организации фитнес аэробики в структуре основного и дополнительного образования	доклад	зачет

	общего, среднего общего образования и дополнительного образования	образовательных организациях дополнительного образования			
2.Номинации фитнес аэробики в образовательных организациях. Структура занятий. Аэробные упражнения.	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	Знает направления программ двигательных действий фитнес аэробики, структуру тренировочного занятия.	1.Показаны особенности номинаций фитнеса. 2.Определена структура занятий. 3.Дана характеристика аэробных упражнений.	доклад	зачет
3.Формы построения занятий. Интенсивность физической нагрузки: низкая, средняя, высокая. Модификации повышения нагрузки. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Классификация элементов.	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	1.Знает структуру оздоровительного занятия фитнес 2. Умеет применять основные средства аэробики.	1.Описаны структурные части оздоровительного занятия. 2.Составлена последовательность упражнений, указана дозировка выполнения.	конспект	зачет
4.Алгоритмы обучения двигательным действиям в оздоровительной аэробике	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного	Проектирует и реализует программу по дисциплине в образовательных организациях	1. Показан 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.	Терминологический диктант	зачет

	общего, среднего общего образования и дополнительного образования				
5. Классическая аэробика.	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	Проектирует и реализует программу по дисциплине с номинацией «классическая аэробика» в образовательных организациях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показан конспект упражнений классической аэробики. 2. Указаны методические замечания по технике выполнения базовых динамических упражнений . 3. Описаны статодинамические упражнения; упражнения-стретчинг. 	конспект	зачет
6. Степ аэробика	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	Проектирует и реализует программу по дисциплине с номинацией «Степ-аэробика» в образовательных организациях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показана правильная методика перехода от упражнений на полу к упражнениям на степ платформу. 2. Смоделирована Кардио – тренировка с разновозрастными обучающимися 	конспект	зачет
7. Танцевальная аэробика	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного	Проектирует и реализует программу по дисциплине с номинацией «Танцевальная-аэробика» в образовательных организациях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смоделировано спортивно-оздоровительное занятие «танцевальная аэробика» с обучающимися разного возраста. 2. Даны методические указания техники выполнения упражнений, направлений движений. 3. Отдельно показано разучивание 	конспект	зачет

	общего, среднего общего образования и дополнительного образования		двигательных действий частями тела (ноги, руки, туловище). 4. Двигательные действия согласованы с музыкальным сопровождением		
8. Детская аэробика. Силовая тренировка	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	Проектирует и реализует программу по дисциплине в партерной части оздоровительного занятия (на ковриках). Реализует задачу формирования осанки обучающихся, увеличивая силовые способности занимающихся	1. Знает структуру оздоровительного занятия. 2. Умеет дозировать физическую нагрузку; применять рекреационные упражнения. 3. Способен самостоятельно проводить комплексы упражнений силового характера с отягощением и без дополнительных утяжелителей	конспект	зачет
9. Здоровье формирующий фитнес детей дошкольного и младшего школьного возраста.	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	Проектирует и реализует программу по фитнес аэробике детей дошкольного и младшего школьного возраста.	1. Знает структуру оздоровительного занятия разных возрастных групп обучающихся. 2. Умеет дозировать физическую нагрузку; использовать ассоциативные упражнения «цапля»; «кошка»; «медведь»; «воробушек» и т.д.; выстраивать тематические занятия: «Морское путешествие»; «Прогулка в зоопарк»; «Лесные тропинки» «Железнодорожное путешествие». 3. Способен самостоятельно проводить комплексы упражнений рекреационного воздействия	конспект	зачет
10. Научно-педагогические исследования в области спортивно-оздоровительной деятельности детей.	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной	. Проектирует и реализует Проведение оздоровительного занятия по фитнес аэробике с тестированием	Способен проводить Комплексное тренировочное занятие с применением тестирования физической подготовленности или проведением функциональной	конспект	зачет

	направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования	состояния здоровья или спортивной подготовленности	диагностики. 2. Умеет дозировать физическую нагрузку; применять рекреационные упражнения.		
11. Организация и проведение соревнований по фитнес аэробике.	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	Проектирует и реализует Программу соревновательной деятельности по фитнес аэробике обучающихся школьников	1.Способен к организации и проведению соревнования по фитнес аэробике среди участников образовательного процесса. 2. Умеет организовывать работу судейского корпуса. 3. Владеет знаниями составления отчетных документов соревновательной деятельности	Положение о проведении и соревнований или отчет о проведении и соревнований	зачет
12 Применение ритмической гимнастики в структуре уроков образовательных организаций.	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-2- определяет эффективность реализации программ фитнес аэробики дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования	1. Определяет специфику ОРУ для отдельных разделов школьной программы. . 2. Способен самостоятельно и методически грамотно моделировать и проводить вводно-подготовительную часть урока с учётом раздела школьной программы.	конспект	зачет
13. Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной	Проектирует и реализует программу по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту, а также	1. Знает требования к положению о соревнованиях по различным видам спорта. 2. Способен самостоятельно и методически грамотно	конспект	зачет

праздников в образовательных организациях.	направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования	общеобразовательных (дополнительных) программ в области физической культуры и спорта;	составить положения соревнования с учётом вида спорта.		
14. Планирование спортивно-оздоровительного тренировочного процесса.	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	Проектирует и реализует программу по дисциплине фитнес аэробика обучающихся дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования	1. Знает учебный план тренировочного процесса. 2. Владеет методами организации, проведения занятий, коррекции нарушений двигательной деятельности	конспект	зачет
15. Контроль физического состояния при занятиях фитнес аэробикой.	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	ПК-1 ИДК-2- определяет эффективность реализации программ фитнес аэробики дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования	1. Знает и умеет применять методы диагностики здоровья и физической подготовленности. 2. Владеет методами диагностики определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий фитнес аэробикой образовательных организаций дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	конспект	зачет
16. Контроль знаний и навыков					зачет

8.3. Фонд оценочных средств

Средства оценки учебных достижений: доклад, терминологический диктант, конспект, тест.

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Терминологический диктант	Средство контроля при котором задание предъявляется 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
				0 - не отвечает на вопрос 1 - отвечает на вопрос
				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 представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи	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 изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты и	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

			научные положения	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
			Аргументировано 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
				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 фрагментах 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	Соблюдает логическую последовательность в изложении	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала		
		1 - соблюдена логическая		

	результатов работы в письменной форме	материала	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 стандартизированных 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 задания алгоритмического характера	Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов
			Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотнесения полученного результата с одним из предложенных вариантов		

8.4. 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: 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №121 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50358). Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Разработчик программы Слонимская Людмила Ивановна, старший преподаватель кафедры ФСиМБД