

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.23  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Аэробика**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)  
Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 4 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	5	Итого
Форма контроля	Зачет	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции	34	34
Лабораторные		
Практические	34	34
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация		
Контактная работа		
Самостоятельная работа	76	76
Контроль		
<b>Итого</b>	144	144

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н. доцент Назаренко Н.Н.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2026 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель - освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области оздоровительных технологий для работы с различными возрастными категориями во всех видах физической культуры: физическом воспитании, спорте, двигательной рекреации, физической реабилитации, и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Биология», «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Физическая культура», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Базовые виды двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование».

## 3. Планируемые результаты обучения

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<b>Знать:</b> методы и методики здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности <b>Уметь:</b> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>Владеть:</b> методами, соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<b>Знать:</b> основные средства и методы физического воспитания. <b>Уметь:</b> поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность <b>Владеть:</b> готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в	<b>Знать:</b> особенности развития, обучения и воспитания физических, психических и морально-волевых качеств

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	<p>различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;</p> <p>Уметь: планировать, проводить занятия и подбирать необходимые средства и методики для развития способностей каждого отдельного ребенка имеющего отклонения в состоянии здоровья и целой группы</p> <p>Владеть: готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>
<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОПК-1)</p>	<p>ОПК-1.1. Способствует обучение предметов с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p> <p>Уметь: использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p> <p>Владеть: методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p>
	<p>ОПК-1.2. Обеспечивает спортивную деятельность по двигательному и когнитивному обучению</p>	<p>Знать: дидактику и методику организации тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки.</p> <p>Уметь: осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта и спортивной дисциплине).</p> <p>Владеть: планированием, анализом, учетом результатов тренировочного процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства</p>
	<p>ОПК-1.3. Формулирует методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Знать: частных методик адаптивной физической культуры, основных средств, методов, форм организации обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>Уметь: организовывать и проводить в доступных формах обучение двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья в</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура))	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура))	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		области адаптивной физической культуре. Владеть: методами и средствами обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Лек 1	История возникновения и развития оздоровительной аэробики.	5	2		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	ПрЗ 1	Базовые шаги аэробики в игровом и соревновательном методах.	5	2		-	
Модуль 1	(СМ ) ИДЗ 1	Тестирование физических качеств (комплекс ОФП)	5	26		-	
Модуль 1	Лек 2	Оздоровительная аэробика как учебная дисциплина. Цель и задачи дисциплины.	5	2		-	конспект
Модуль 1	ПрЗ 2	Аэробика в системе оздоровительной тренировки. Классификация видов аэробики.	5	2		-	
Модуль 1	Лек 3	Основные виды оздоровительной аэробики.	5	2		-	конспект
Модуль 1	ПрЗ 3	Базовые шаги аэробики: основные и переменные.	5	2		-	
Модуль 1	Лек 4	Классификация и характеристика направлений оздоровительной аэробики.	5	2			конспект
Модуль 1	ПрЗ 4	Методы "музыкального квадрата". Базовые шаги аэробики: нейтральные и вспомогательные. Проблемный семинар.	5	2	25	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Лек 5	Теория оздоровительной аэробики.	5	2			конспект
Модуль 1	ПрЗ 5	Техника низкоударных и высокоударных шагов	5	2			
Модуль 1	Лек 6	Роль дыхательных упражнений при проведении занятий по оздоровительной аэробике.	5	2			конспект
Модуль 1	ПрЗ 6	Формы проведения - линейная прогрессия.	5	2			
Модуль 1	Лек 7	Аэробика как вид оздоровительных технологий.	5	2			конспект

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
Модуль 1	Пр3 7	Методические приемы обучения: зеркальный показ, обратный отсчет, команда-термин, специальные жесты.	5	2			
Модуль 1	Лек 8	Структура и содержание занятий аэробикой.	5	2			конспект
Модуль 1	(СМ ) ИДЗ 2	Методика обучения базовым шагам аэробики	5	24			
Модуль 1	Пр3 8	Методы объективного мониторинга интенсивности нагрузки, комплекс ОФП. Проблемный семинар.	5	2			
Модуль 1	Лек 9	Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой.	5	2			Конспект
Модуль 1	Пр3 9	Методические приемы изменения нагрузки: модификация шагов с изменением частоты. Комплекс ОФП.	5	2	25		
Модуль 1	Лек 10	Методика построения комплексов низкоударной аэробики.	5	2			Конспект
Модуль 1	Пр3 10	методические приемы изменения нагрузки: модификация шагов с изменением амплитуды, перемещений ОЦТ, рычагов и т.д.	5	2			
Модуль 1	Лек 11	Использование фитбол-аэробики в работе с различными возрастными группами.	5	2		-	Конспект
Модуль 1	Пр3 11	Структура урока базовой аэробики.	5	2			
Модуль 1	Лек 12	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.	5	2			Конспект
Модуль 1	Пр3 12	Содержание подготовительной части. Проблемный семинар.	5	2	25		

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Лек 13	Использование стретчинга в занятиях по оздоровительной аэробике.	5	2			конспект
Модуль 1	(СМ ) ИДЗ 3	Разучивание контрольной связки на 32 счёта	5	26			
Модуль 1	Пр3 13	Содержание основной и заключительной частей урока аэробики.	5	2			
Модуль 1	Лек 14	Использование упражнений комплекса каланетики в силовой части урока аэробики	5	2			конспект
Модуль 1	Пр3 14	Нагрузка и факторы ее увеличения на уроках аэробики.	5	2			
Модуль 1	Лек 15	Характеристика аэробных упражнений.	5	2			конспект
Модуль 1	Пр3 15	Методические рекомендации по использованию упражнений по аэробике в школьном уроке или секционных формах занятий.	5	2			
Модуль 1	Лек 16	Понятие, содержание программы силового тренинга	5	2			конспект
Модуль 1	Пр3	Понятие, содержание про-граммы силового тренинга	5	2			
Модуль 1	Лек 17	Базовые шаги аэробики	5	2			конспект
Модуль 1	Пр3 17	Методика подбора упражнений силового тренинга с учетом результатов тестирования физического развития.	5	2	25		
Модуль 1,2	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ	5		100	-	
<b>Итого:</b>				<b>144</b>	<b>100</b>		

**Схема расчета итогового балла**



Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

## **5. Образовательные технологии**

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог;

- технология развития критического мышления - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Слушать лекцию, - семинар с использованием кейс-метода учебный материал подаётся студентам виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Конспектировать лекции.

Выступать с докладами на семинарских занятиях.

Выполнять практические задания, практических занятий с использованием деловой игры учебный материал подается студентам виде ролевых заданий, а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
5	УК-7, ОПК-1	Вопросы к зачету № 1-30
5	УК-7, ОПК-1	Теоретические основы Конспект урока.
5	УК-7, ОПК-1	Специальная физическая подготовка по аэробике и проведения занятия
5	УК-7, ОПК-1	Проведение учебно-тренировочных занятий по аэробике.

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1.	Содержание и виды оздоровительной аэробики
2.	Средства методы и методические приемы аэробики, используемые в адаптивной физической культуре.
3.	Особенности использования различных видов аэробики с учетом нозологического признака и возраста.
4.	Виды аэробики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
5.	Аэробика как вид двигательной активности.
6.	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.
7.	Методика построения комплексов низкоударной аэробики.
8.	Фитбол – аэробика - история, методика проведения.
9.	Степ-аэробика, история, методика проведения.
10.	Танцевальная аэробика, направления, особенности.
11.	Шейпинг, как комплексная система. Особенности организации с различными возрастными группами.
12.	Особенности использования стретчинга в работе с различными возрастными группами
13.	Особенности проведения занятия по слайд-аэробике.
14.	Аква-фитнес. Характеристика направлений аквафитнеса.
15.	Методика составления программы циклического тренинга в аква-фитнесе.
16.	Аква-аэробика в адаптивной физической культуре.
17.	Методика организации и проведения занятий по тераробике.
18.	Контроль физического состояния при занятиях аэробикой.
19.	Особенности проведения занятий сайкл-аэробикой с различными возрастными группами.
20.	Функциональные тесты, используемые для определения работоспособности в оздоровительных видах аэробики.

### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 стр.

#### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

### **7.2.2. План-конспект урока**

*(наименование оценочного средства)*

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Подготовить план-конспект по аэробике

Правильность составления конспекта занятия (наличие цели и задач, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

При проведении студентом занятия учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 6 баллов).
2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов):
  - знание терминологии;
  - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
  - правильность выбора места для показа упражнения;
  - зеркальный показ;
  - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
  - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
3. Действия и поведение студента, проводящего занятие (до 8 баллов):
  - практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
  - умение держаться перед группой;
  - правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
  - умение управлять действиями учащихся.

4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 8 баллов):
  - местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
  - рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).
5. Обеспечение безопасности на уроке (до 12 баллов).
6. Соблюдение плана проведения занятия в соответствии конспекту (до 10 баллов):
  - распределение времени занятия;
  - дозировка упражнений.
7. Новизна и творчество на занятии (до 10 баллов):
  - включение оригинальных упражнений;
  - использование инвентаря на занятии.
8. Достижение цели и задач занятия (до 10 баллов):
  - соответствие упражнений занятия;
  - адекватность методов организации учащихся при решении задач занятия.

#### **Критерии оценки:**

☐ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, соответствие терминологии атлетической гимнастики, нет замечаний к оформлению конспекта;

☐ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно с допущением 1-2 ошибок при записи упражнений и терминологии, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, наличие дозировки и методических указаний, нет замечаний к оформлению конспекта;

☐ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если в конспекте допущены 3 и более ошибок при записи упражнений и терминологии спортивного туризма, отсутствие цели и задач урока, наличие дозировки и методических указаний, есть замечания к оформлению конспекта;

☐ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил конспект.

#### **7.2.3. \_\_\_\_\_ Дискуссия**

*(наименование оценочного средства)*

##### **Дискуссия, деловая (ролевая) игра**

Составление программы двигательной активности для клиента, используя средства атлетической гимнастики. Включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

##### **Тема для дискуссии**

1. Аэробика в системе физического воспитания.
2. Питание, питьевой режим, витамины, пищевые добавки. Личная гигиена, уход за телом.
3. Мышечная система человека и ее функции;
4. Самоконтроль. Признаки перетренированности
5. Техника безопасности во время проведения занятий.

**Процедура оценивания:** оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент успел побывать в двух ролях, участвовал в обсуждении, показал достаточный уровень знаний, умений и навыков;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не участвовал в игре и обсуждении.

**7.2.4. \_\_\_\_\_ Комплект творческих заданий**

*(наименование оценочного средства)*

Проведение занятия по аэробике.

При проведении студентом занятия учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 6 баллов).
2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов):
  - знание терминологии;
  - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
  - правильность выбора места для показа упражнения;
  - зеркальный показ;
  - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
  - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
3. Действия и поведение студента, проводящего занятие (до 8 баллов):
  - практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
  - умение держаться перед группой;
  - правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
  - умение управлять действиями учащихся.
4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 8 баллов):
  - местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
  - рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).
5. Обеспечение безопасности на уроке (до 12 баллов).
6. Соблюдение плана проведения занятия в соответствии конспекту (до 10 баллов):
  - распределение времени занятия;
  - дозировка упражнений.
7. Новизна и творчество на занятии (до 10 баллов):
  - включение оригинальных упражнений;
  - использование инвентаря на занятии.
8. Достижение цели и задач занятия (до 10 баллов):
  - соответствие упражнений занятию;
  - адекватность методов организации учащихся при решении задач занятия.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческого подхода при решении практической задачи.

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 5

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к зачету</b>
1.	История возникновения и развития оздоровительной аэробики.
2.	Оздоровительная аэробика как учебная дисциплина. Цель и задачи дисциплины.
3.	Основные виды оздоровительной аэробики.
4.	Классификация и характеристика направлений оздоровительной аэробики.
5.	Теория оздоровительной аэробики.
6.	Роль дыхательных упражнений при проведении занятий по оздоровительной аэробике.
7.	Аэробика как вид оздоровительных технологий.
8.	Структура и содержание занятий аэробикой.
9.	Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой.
10.	Методика построения комплексов низкоударной аэробики.
11.	Использование фитбол-аэробики в работе с различными возрастными группами.
12.	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
13.	Использование стретчинга в занятиях по оздоровительной аэробике.
14.	Использование упражнений комплекса каланетики в силовой части урока аэробики.
15.	Характеристика аэробных упражнений.
16.	Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений аэробики.
17.	Обучение и управление движениями под музыку.
18.	Понятие об интенсивности, объема и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений.
19.	Понятие о тренировочных эффектах в оздоровительной аэробике.
20.	Управление нагрузкой в аэробной части занятия.
21.	Стато-динамические упражнения в аэробике.
22.	Биологические предпосылки методов стретчинга.
23.	Планирование стретч-тренировки.
24.	Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
25.	Практические аспекты регулирования состава и массы тела.
26.	Сочетание физической тренировки по аэробике и питания.
27.	Аэробные упражнения в танцевальной терапии.
28.	Характеристика слайд-аэробики, тераробики.
29.	Характеристика аква-аэробики и сайкл-аэробики.
30.	Характеристика танцевальных видов аэробики.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный пользуясь современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет
2	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный пользуясь современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет

Тестирование:

Критерии баллов:

- 100-80 баллов – «отлично»;
- 79-60 баллов – «хорошо»;
- 59-40 баллов – «удовлетворительно»;
- 39 и ниже «неудовлетворительно».



## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Лешева Н. С.	Аэробика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. С. Лешева, Т. А. Гринева. - Санкт-Петербург: СПбГАСУ, 2015. - 97 с.	учебное пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»
2.	Серженко Е. В.	Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие для вузов / Е. В. Серженко [и др.]. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 73 с.	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС "ZNANIUM.COM"

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Седегова Ю. К.	Женская атлетическая гимнастика в укреплении здоровья: метод. пособие / ТГУ; каф. физического воспитания; [сост. Ю. К. Седегова, К. В. Никитин]. - ТГУ. - Тольятти: ТГУ, 2007. - 23 с.: ил. - 5-58.]. - ТГУ. - Тольятти: ТГУ, 2007. - 23 с. : ил. - 5-58	методическое пособие	2007	47
2.	Менхин А. В.	Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие для вузов / А. В. Менхин. - Гриф УМО. - Москва: Физическая культура, 2007. - 149, [1] с. -	учебное пособие	2007	10

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
1.	Седегова Ю. К.	Женская атлетическая гимнастика в укреплении здоровья: метод. пособие / ТГУ; каф. физического воспитания; [сост. Ю. К. Седегова, К. В. Никитин]. - ТГУ. - Тольятти: ТГУ, 2007. - 23 с.: ил. - 5-58.]. - ТГУ. - Тольятти: ТГУ, 2007. - 23 с. : ил. - 5-58	методическое пособие	2007	47
		Библиогр.: с. 146-149. - ISBN 978-5-9746-0089-0 : 235-00.			
3.	Барчуков И. С.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд., стер.; Гриф УМО. - Москва: Академия, 2009. - 526 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 978-5-7695-6577-9 : 384-00.	учебное пособие		6

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : научный журнал / Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". - Электрон.журнал. – Москва. Режим доступа к журн.: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1530105>
- Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.— ЭБС «IPRbooks»
- Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571>.— ЭБС «IPRbooks»
- Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. Режим доступа: <http://herzen-ffk.myl.ru/load/19-1-0-68>
- Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с, ил. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3569357/>
- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](https://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : [elibrary.ru](http://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : [neicon.ru/resources/archive](http://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи,

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
		гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр
2	Спортивный зал (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
3	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет.