

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.13

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика фитнес-аэробики

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2022

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные	-	-
Практические	4	4
Руководство: курсовые работы	-	-
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	8,35	8,35
Самостоятельная работа	91,0	91,0
Контроль	8,65	8,65
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):

Доцент, -, -, Замыцкова Г.М.

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

Зав. кафедрой, доцент, к.п.н. Подлубная А.А.

(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 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2027_ г.

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания №2 от «24» сентября 2021 г.).

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – содействие оптимальному освоению студентами учебного материала по дисциплине теории и методике фитнес-аэробике, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании, применение приобретенных практических умений и навыков с занимающимися в профессиональной деятельности области физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Теория и методика физической культуры», «Базовые виды двигательной деятельности. Оздоровительные виды гимнастики», «Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 1,2»; «Фитнес-технологии».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Материально-техническое оборудование в физической культуре и спорте», «Производственная практика (преддипломная практика)».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся	ПК-3.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации	Знать: приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты.
		Уметь: регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации.
		Владеть: приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.
	ПК-3.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также	Знать: основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).
	ПК-3.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	Владеть: основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).
		Знать: основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).
		Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).
ПК–5 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий	ПК-5.1. Способен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.	Владеть: основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)
		Знать: - способы решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; - возрастную и специальную педагогику и психологию; - физиологию и гигиену; методику преподавания; Санитарно-гигиенические требования к организациям учебно-тренировочного процесса; - современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности; - этические нормы в области спорта. Уметь: - Поддерживать учебную дисциплину во время занятия; - Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением;

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>проводить тренировку с достижением поставленных задач; - развивать у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; - применять современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, как на занятии, так и во внеурочной деятельности; - уметь общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - пользоваться контрольно-измерительными приборами и спортивным инвентарем.</p>
		<p>Владеть: словесными, наглядными и практическими методами разучивания и совершенствования двигательных действий в процессе тренировки для решения образовательных задач; - способностями выявления причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - способами определения и принятия четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации; - способностями построения воспитательной деятельности с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.</p>
	<p>ПК-5.2. Составляет содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки</p>	<p>Знать: - теорию и методику спорта; - характеристику спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки; - основы спортивной тренировки; основы построения спортивной подготовки; технологии планирования в спорте; - основы комплексного контроля и учета в подготовке спортсмена</p> <p>Уметь: планировать спортивную подготовку в многолетнем цикле, в годичном цикле, мезоцикле и микроцикле, - составлять план-конспект тренировки; подбирать средства и составлять комплексы упражнений.</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		Владеть: способностями составления содержания и соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки;
	ПК-5.3. Использует в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние	Знать: - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.
		Уметь: - использовать в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта
		Владеть: - методами предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1. Теоретико-методические основы фитнес-направлений	Лек 1	Фитнес-аэробика в системе физической культуры и спорта. Её значение и история. Классификация видов фитнес-аэробики.	2	2	-	-	-
	ПрЗ 1	Организация и проведение занятий по фитнес-направлениям. Планирование и подготовка к занятиям. Структура и проведение занятия. Отработка техники исполнения базовых основ в оздоровительной системе фитнес-направлений.	2	2	-	-	Выполнить практическое задание.
Раздел 2. Фитнес-аэробика как вид спорта	Лек 2	Фитнес-аэробика как вид спорта в РФ и фитнес-аэробика на международной арене по версии FISAF. Виды спортивных дисциплин и их характеристика.	2	2			
	ПрЗ 2	Виды подготовки спортсменов в дисциплинах фитнес-аэробики. Категории и группы элементов в дисциплинах фитнес-аэробики и спортивной аэробики. Общие требования к исполнению техники и методики разучивания базовых элементов.	2	2	-	-	Выполнить практическое задание.
	Сам. работа	Выполнение практических заданий 1-4. Подготовка докладов и презентаций по разделу 1,2.	2	91,0	-	-	Доклад и презентация по разделу 1,2. выполнение практических заданий 1-4.
	ПА		2	0,35	-	-	-
	Контроль	Экзамен	2	8,65	-	-	-
		ИТОГО		108			

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Курс	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
5	ПК-3	Доклад с презентацией. Практические задания 1-4. Вопросы к экзамену 1-77.
5	ПК-5	Доклад с презентацией. Практические задания 1-4. Вопросы к экзамену 1-77.

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

7.2.1. Подготовить презентацию и выступить с докладом по теме самостоятельной работы

Тематика докладов по разделу 1 «Теоретико-методические основы фитнес-направлений»:

1. Значение фитнес-аэробики в системе физической культуры и спорта
2. История развития фитнес-аэробики в России.
3. История развития фитнес-аэробики в своем регионе (регион уточнить).

4. Участие и достижения спортсменов по фитнес-аэробике РФ в региональных, всероссийских и международных соревнованиях.

5. Участие и достижения спортсменов по фитнес-аэробике Вашего региона в региональных, всероссийских и международных соревнованиях.

6. Классификация видов фитнес-направлений и их характеристика.

7. Понятие «фитнес», его социальная значимость.

8. Классификация фитнес-программ, их характеристики.

9. Йога, как фитнес-программа и её характеристика.

10. Пилатес, как фитнес-программа и её характеристика.

11. Оздоровительные виды гимнастики, как фитнес-программы и их характеристики.

12. Степ-аэробика, как фитнес-программа и её характеристика.

13. Тераэробика, как фитнес-программа и её характеристика.

14. Каланетика, как фитнес-программа и её характеристика.

15. Стретчинг, как фитнес-программа и её характеристика.

16. Слайд-аэробика и её характеристика.

17. Сайкл-аэробика и её характеристика.

18. Боди-памп, как фитнес-программа и её характеристика.

19. Гидроаэробика, как фитнес-программа и её характеристика.

20. Акватоника, как фитнес-программа и её характеристика.

21. Акваджоггинг, как фитнес-программа и её характеристика.

22. Акваданс, как фитнес-программа и её характеристика.

23. Фитбол-аэробика, как фитнес-программа и её характеристика.

24. Силовые фитнес-программы Body Up, Body Pump, тренировка ABS, их характеристики.

25. Фитнес-программы с элементами восточных единоборств: тай-бо, фит-бо, ки-бо. Их характеристики.

26. Цигун, как фитнес-программа и её характеристика.

27. Танцевальные направления фитнеса: Zumba, Dance Fitness, Belly dance, Strip Dance. Их характеристика.

28. Оздоровительные виды аэробики. Их характеристики.

29. Кроссфит, как фитнес-программа и её характеристика.

30. Современные фитнес-программы.

31. Система самоконтроля на занятиях фитнес-направлений.

32. Оздоровительное значение занятий фитнес-направлений.

33. Антидопинговая политика в системе фитнес-направлений и фитнес-аэробики.

Тематика докладов по разделу 2 «Фитнес-аэробика как вид спорта»:

1. Развитие фитнес-аэробики и её дисциплин, как вида спорта.

2. Общие положения технических правил по фитнес-аэробике.

3. Виды подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.

4. Дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)». Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм. Специфика.

5. Дисциплина «степ-аэробика. Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм.

6. Дисциплины «хип-хоп» и «хип-хоп-большая группа». Общие положения дисциплин хип-хоп-направлений. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения.

7. Система судейства в фитнес-аэробике. Ранжирование. Критерии оценки техники исполнения (аэробика, аэробика (5 человек), степ-аэробика). Критерии оценки: артистизма, специфика.

8. Критерии исполнения дисциплин хип-хоп. Система судейства по дисциплине хип-хоп.

9. Многолетняя система подготовки спортсменов по дисциплинам фитнес-аэробики.

Примечание: Студент выбирает тему для доклада и презентации и готовит интересное познавательное сообщение по изучаемой теме. На занятии студент делает обзор своего доклада с наглядной презентацией. Студент вправе предложить свою тему для выступления.

Критерии оценки: *оценочное средство - доклад, презентация*

– **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. Комплект творческих заданий:

Задание 1. Подготовить конспект базового учебного занятия (урока) по оздоровительной аэробике (включить цели и задачи каждой части занятия, ударность музыкального сопровождения каждой части содержания занятия).

Методические указания.

При написании конспекта необходимо указать по какому виду фитнес-направлению проводится занятие, с каким возрастом или классом. Указать цель и задачи занятия, место и дату проведения занятия, а также инвентарь и оборудование, которое необходимо для проведения занятия. Содержание занятия (урока) следует представить в виде заполнения следующей таблицы.

Части занятия	Цель и задачи	Содержание	Дозировка (время, кол-во раз, и др.)	ВРМ (ударность музыкального сопровождения)	методические указания
I часть Разминка (__ минут)					
II часть Основная (__ минут)					
III часть Заминка (__ минут)					
IV часть Изолированная работа (силовая часть) (__ минут)					
V часть Заключительная (__ минут)					

Варианты выбора фитнес-направлений и фитнес-аэробики для написания конспекта:

Раздел 1 Теоретико-методические основы фитнес-направлений (выбрать один из вариантов)

- Вариант 1. Степ-аэробика.
- Вариант 2. Слайд-аэробика.
- Вариант 3. Фитбол-аэробика.
- Вариант 4. Терааэробика.
- Вариант 5. Памп-аэробика.
- Вариант 6. Аква-аэробика.
- Вариант 7. Аэробика с элементами восточных единоборств.
- Вариант 8. Сайкл-аэробика.
- Вариант 9. Силовая аэробика.
- Вариант 10. Йога
- Вариант 11. Пилатес
- Вариант 12. Цигун
- Вариант 13. Оздоровительные виды гимнастики
- Вариант 14. Бодибилдинг
- Вариант 15. Каланетика
- Вариант 16. Стретчинг
- Вариант 17. Боди-памп
- Вариант 18. Гидроаэробика
- Вариант 19. Акватоника
- Вариант 20. Акваджоггинг
- Вариант 21. Акваданс
- Вариант 22. Фитбол-аэробика
- Вариант 23. Бодифлекс
- Вариант 24. Силовые фитнес-программы Body Up, Body Pump, тренировка ABS
- Вариант 25. Фитнес-программы с элементами восточных единоборств: тай-бо, фит-бо, ки-бо. Их характеристики.
- Вариант 26. Танцевальные направления фитнеса: Zumba, Dance Fitness, Belly dance, Strip Dance. Их характеристика.
- Вариант 27. Оздоровительные виды аэробики
- Вариант 28. Кроссфит

Раздел 2. Фитнес-аэробика как вид спорта (выбрать один из вариантов и выполнить задание)

- Вариант 1. Степ-аэробика
- Вариант 2. Аэробика
- Вариант 3. Аэробика 5
- Вариант 4. Хип-хоп
- Вариант 5. Спортивная аэробика

Задание 2. Составить комплекс упражнений с использованием принципов фитнес-тренировки (по выбору студента):

- Вариант 1. Для развития и совершенствования силы основных мышечных групп.
- Вариант 2. Для развития и совершенствования общей выносливости.
- Вариант 3. Для развития и совершенствования аэробной выносливости.
- Вариант 4. Для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств.
- Вариант 5. Для развития и совершенствования взрывной силы.

Вариант 6. Для развития и совершенствования ловкости.

Вариант 7. Для развития и совершенствования суставной гибкости ВПП (верхнего плечевого пояса).

Вариант 8. Для развития и совершенствования гибкости в тазобедренных суставах.

Вариант 9. Для развития и совершенствования гибкости позвоночника.

Вариант 10. Для развития и совершенствования баланса.

Задание 3 Составить «связку» с использованием базовых шагов, движений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «аэробика». Сделать запись данной связки.

Задание 4. Составить «связку» с использованием подходов на степ-платформу, базовых шагов, перемещений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «степ-аэробика». Сделать запись данной связки.

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.

7.2.3. Перечень дискуссионных тем для круглого стола

1. Социальная значимость фитнес-аэробики в системе физического воспитания.
2. Характеристика оздоровительных видов фитнес-направлений и фитнес-аэробики.
3. Система судейства в фитнес-аэробике.
4. Перспективы развития фитнес-аэробики и её дисциплин, как вида спорта.
5. Антидопинговая политика в системе фитнес-направлений и фитнес-аэробики.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы, отлично устанавливает внутриспредметные и междисциплинарные связи. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутриспредметных и междисциплинарных связей. Студент на предлагаемые вопросы не

способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности исторических фактов;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Курс 5

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Понятие «фитнес», его социальная значимость.
2.	Классификация видов фитнес-направлений и фитнес-аэробики, их характеристики.
3.	Характеристика классической (базовой) аэробики. Базовая аэробика с низким аэробным (Low Impact) и высоким аэробным (High Impact) уровнем нагрузки.
4.	Разновидности танцевальной аэробики и их характеристика.
5.	Степ-аэробика и её характеристика.
6.	Слайд-аэробика и её характеристика.
7.	Фитбол-аэробика и её характеристика.
8.	Терааэробика и её характеристика.
9.	Памп-аэробика и её характеристика.
10.	Аква-аэробика и её характеристика.
11.	Аэробика с элементами восточных единоборств.
12.	Сайкл-аэробика и её характеристика.
13.	Силовая аэробика и её характеристика.
14.	Принципы оздоровительной аэробики.
15.	Особенности организации проведения занятий по оздоровительной аэробике с детьми дошкольного возраста.
16.	Особенности организации проведения занятий по оздоровительной аэробике с детьми школьного возраста (младшего, среднего, старшего).
17.	Особенности организации проведения занятий по оздоровительной аэробике со студенческой молодежью.
18.	Особенности организации проведения занятий по оздоровительной аэробике с пожилыми людьми.
19.	Развитие и совершенствование физических качеств.
20.	Методы развития и совершенствования силы основных мышечных групп.
21.	Методы развития и совершенствования общей выносливости.
22.	Методы развития и совершенствования аэробной выносливости.
23.	Методы развития и совершенствования скоростно-силовых качеств.
24.	Методы развития и совершенствования взрывной силы.
25.	Методы развития и совершенствования ловкости.

26.	Методы развития и совершенствования суставной гибкости ВПП (верхнего плечевого пояса).
27.	Методы развития и совершенствования гибкости в тазобедренных суставах.
28.	Методы развития и совершенствования гибкости позвоночника.
29.	Методы развития и совершенствования баланса.
30.	Средства фитнес-программ или направлений.
31.	Йога, как фитнес-программа и её характеристика.
32.	Пилатес, как фитнес-программа и её характеристика.
33.	Цигун, как фитнес-программа и её характеристика.
34.	Оздоровительные виды гимнастики, как фитнес-программы и их характеристики.
35.	Бодибилдинг, как фитнес-программа и её характеристика.
36.	Каланетика, как фитнес-программа и её характеристика.
37.	Стретчинг, как фитнес-программа и её характеристика.
38.	Боди-памп, как фитнес-программа и её характеристика.
39.	Гидроаэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
40.	Акватоника, как фитнес-программа и её характеристика.
41.	Акваджоггинг, как фитнес-программа и её характеристика.
42.	Акваданс, как фитнес-программа и её характеристика.
43.	Фитбол-аэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
44.	Бодифлекс, как фитнес-программа и её характеристика.
45.	Силовые фитнес-программы Body Up, Body Pump, тренировка ABS, их характеристики.
46.	Фитнес-программы с элементами восточных единоборств: тай-бо, фит-бо, ки-бо. Их характеристики.
47.	Танцевальные направления фитнеса: Zumba, Dance Fitness, Belly dance, Strip Dance. Их характеристика.
48.	Оздоровительные виды аэробики. Их характеристики.
49.	Кроссфит, как фитнес-программа и её характеристика.
50.	Современные фитнес-программы.
51.	Самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.
52.	Запрещенные движения в фитнес-направлениях.
53.	Развитие фитнес-аэробики и её дисциплин, как вида спорта.
54.	Основные положения технических правил по фитнес-аэробике.
55.	Виды подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.
56.	Физическая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
57.	Техническая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
58.	Тактическая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
59.	Психологическая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
60.	Дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)». Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм. Специфика.
61.	Запрещенные движения в аэробике, аэробике 5 человек, степ-аэробике.
62.	Запрещенные движения в спортивной аэробике.
63.	Дисциплины «степ-аэробика. Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм.
64.	Дисциплины «хип-хоп» и «хип-хоп-большая группа». Основные положения дисциплин хип-хоп. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения.
65.	Система судейства в фитнес-аэробике.

66.	Ранжирование. Критерии оценки техники исполнения (аэробика, аэробика (5 человек), степ-аэробика).
67.	Критерии оценки: артистизма, специфики (аэробика, аэробика (5 человек), степ-аэробика).
68.	Критерии исполнения дисциплин хип-хоп. Система судейства по дисциплине хип-хоп.
69.	Многолетняя система подготовки спортсменов по дисциплинам фитнес-аэробики.
70.	Методика разучивания упражнений в фитнес-аэробике.
71.	Средства фитнес-аэробики.
72.	Спортивная тренировка, как основная форма организации занятий по фитнес-аэробике.
73.	Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике. Требования к подбору музыки в дисциплинах по фитнес-аэробике.
74.	Профессиональная подготовка для работы в фитнес-индустрии в качестве инструкторов, тренеров, педагогов (бакалавриат, магистратура, повышение квалификации, переподготовка в системе дополнительного образования).
75.	Основные положения и требования к выполнению визуальных и голосовых (вербальных) команд фитнес-инструкторами (тренерами, учителями и др.) при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий по фитнес-направлениям и фитнес-аэробики.
76.	Соблюдение техники безопасности при занятиях оздоровительными видами фитнес-направлений и фитнес-аэробикой.
77.	Антидопинговая политика в системе фитнес-направлений и фитнес-аэробики.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
5	экзамен	«отлично»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, отлично устанавливает внутриспредметные и межпредметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.

Курс	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«хорошо»	Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.
		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который не достаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутрипредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии.
		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

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	Сапожникова, О. В.	Фитнес	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
2	Власова, И. А.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
3	Кукоба, Т. Б.	Фитнес-технологии. Курс лекций	учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
4	Коршунова О. С.	Основы современного фитнеса	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
5	Криживецкая, О. В.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
6	Грудницкая, Н. Н.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие (курс лекций)	2019	ЭБС "IPRbooks"
7	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

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.	Поздеева, Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
2.	Булгакова, О. В.	Фитнес-аэробика	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
3.	Булгакова, О. В.	Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО	монография	2018	ЭБС «IPRbooks»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
4.	Мостовая, Т. Н.	Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
5.	Калинкина, Е. В.	Степ-аэробика	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
6.	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
7.	Райнхардт О.О.	Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры	методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
8.	Тимофеева, О. В.	Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
9.	Алаева, Л. С.	Основы оздоровительной аэробики	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
10.	Митрохина, В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика	учебное пособие	2010	ЭБС "IPRbooks"
11.	Размахова, С. Ю.	Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе	учебное пособие	2011	ЭБС "IPRbooks"
12.	Стародымова Ю. И., Посашкова О. Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
13.	Пшеничникова, Г. Н.	Аэробика в школе	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"
14.	Безматерных, Н. Г.	Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - <https://e.lanbook.com/>
 - <https://dSPACE.tltsu.ru/>
 - <http://www.studentlibrary.ru/>
 - <https://new.znaniium.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmс	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

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	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.

№ 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
	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 (У-125)	
2	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет