

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

Б1.О.07.14
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика фитнес-аэробики
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)
Тренерская деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по курсам

| Семестр | 2 | Итого |
|------------------------------|------------|------------|
| Форма контроля | экзамен | |
| Вид занятий | | |
| Лекции | 16 | 16 |
| Лабораторные | - | - |
| Практические | 48 | 48 |
| Руководство: курсовые работы | 1 | 1 |
| Промежуточная аттестация | 0,25 | 0,25 |
| Контактная работа | 65,25 | 65,25 |
| Самостоятельная работа | 78,75 | 78,75 |
| Контроль | | |
| Итого | 144 | 144 |

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 2030_ г.

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – содействие оптимальному освоению обучающимися 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 физического воспитания и спорта», «Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика и методика преподавания».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Базовые виды двигательной деятельности. Оздоровительные виды гимнастики», «Фитнес-мастер»; «Групповые и персональные занятия в фитнес-клубах», «Учебная практика (технологическая практика)», «Психологические основы профессиональной деятельности», Производственная практика (педагогическая практика) 1», «Учебная практика (технологическая практика). Психологические основы профессиональной деятельности», «Учебная практика (технологическая (проектно-технологическая) практика)», «Учебная практика (технологическая практика). Педагогическая диагностика метапредметных образовательных результатов», Производственная практика (педагогическая практика) 2», «Производственная практика (педагогическая практика). Психолого-педагогические технологии в обучении и развивающей деятельности», «Производственная практика (преддипломная практика)».

3. Планируемые результаты обучения ПК-12; ПК-16; ПК-23

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|--|
| ПК-12 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся | ПК-12.1 Знает особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеразвивающей программе | Знать: методы, формы и средства, используемые на учебных занятиях по дополнительной общеразвивающей программе. |
| | | Уметь: проводить учебные занятия занятиях по дополнительной общеразвивающей программе с использованием методов обучения, и средств физической культуры и спорта. |
| | | Владеть: способностями проведения учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам, используя разные формы их проведения. |
| | ПК-12.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом | 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). |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|--|--|
| | 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 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). |
| | | 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). |
| | ПК-12.3 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) | 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). |
| | | <p>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).</p> <p>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)</p> |
| ПК–16 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, направленных на | ПК-16.1. Способен планировать учебно-тренировочный процесс по виду спорта. | 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 |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|--|--|
| совершенствование технической подготовленности | | <p>конкретной форме с наглядным объяснением; 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> |
| | ПК-16.2. Осуществляет процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта | <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 соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки; |
| | ПК-16.3. Учитывает возрастные морфо-функциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки | 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 |
| ПК-23 Способен планировать, организовывать и проводить групповые и персональные занятия фитнесом с учетом возрастнополовых особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями | ПК-23.1 Умение составлять план и программу проведения занятий фитнесом с учетом возрастностно-половых особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов | Знать: возрастно-половые особенности, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| | | Уметь: составлять план и программу проведения занятий фитнесом с учетом возрастностно-половых особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| | | Владеть: способностями составления плана и программы проведения занятий фитнесом с учетом возрастностно-половых особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|---|
| здоровья и инвалидов | | ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| | ПК-23.2 Способен организовывать и проводить групповые и персональные занятия фитнесом с учетом возрастно-половых особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов | Знать: особенности организации и проведения групповых и персональные занятия фитнесом с учетом возрастно-половых особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| | | Уметь организовывать и проводить групповые и персональные занятия фитнесом с учетом возрастно-половых особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| | | Владеть: способами организации и проведения групповых и персональных занятий фитнесом с учетом возрастно-половых особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| | ПК-23.3 Способен проверять отсутствие противопоказаний занимающегося лица к занятиям фитнесом; консультировать по выбору направления фитнесом, оптимальной величины нагрузок, тренажерного устройства и другого оборудования или инвентаря для занятий; разъяснять о направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения | Знать: противопоказания занимающихся к занятиям фитнесом; |
| | | <p>Уметь: - консультировать по выбору направления фитнесом, оптимальной величины нагрузок, тренажерного устройства и другого оборудования или инвентаря для занятий;</p> <p>-разъяснять о направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения</p> <p>Владеть: - способами проверки отсутствия противопоказаний, занимающихся к занятиям фитнесом;</p> <p>- способами ведения консультаций по выбору направлений фитнесом</p> |

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) |
|---|--------------------------|---|---------|--------------|-------|-------------------|---|
| 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 | Разучивание техники исполнения базовых основ в оздоровительной системе фитнес-направлений. | 2 | 2 | - | - | - |
| | Лек 2 | Фитнес-аэробика в системе школьного образования Особенности проведения урочных и внеурочных занятий по фитнес-аэробике со школьниками 1-11 классов. | 2 | 2 | - | - | - |
| | ПрЗ 2 | Разучивание техники исполнения базовых основ в оздоровительной системе фитнес-направлений. | 2 | 2 | - | - | Выполнить практическое задание. |
| | Лек 3 | Классификация оздоровительных фитнес-программ, их характеристики. Оздоровительное значение занятий фитнес-направлений. | 2 | 2 | - | - | - |
| | ПрЗ 3 | Разучивание техники исполнения базовых основ в оздоровительной системе фитнес-направлений. | 2 | 2 | - | - | Выполнить практическое задание. |
| | Лек 4 | Современные фитнес-программы. Система самоконтроля на занятиях фитнес- | 2 | 2 | - | - | |

| | | | | | | | |
|---|-------|--|---|---|----|---|-----------------------------------|
| | | направлений. | | | | | |
| | ПрЗ 4 | Разучивание техники исполнения базовых основ в оздоровительной системе фитнес-направлений. | 2 | 2 | - | - | Выполнить практическое задание. |
| Раздел 2. Фитнес-аэробика как вид спорта | Лек 5 | Фитнес-аэробика как вид спорта в РФ и фитнес-аэробика на международной арене по версии FISAF. Виды спортивных дисциплин и их характеристика. Аккредитованные дисциплины в фитнес-аэробике. Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм. Специфика. | 2 | 2 | - | - | |
| | ПрЗ 5 | Отработка техники исполнения базовых основ в оздоровительной системе фитнес-направлений. | 2 | 2 | 10 | - | Доклад и презентация по разделу 1 |
| | Лек 6 | Неаккредитованные дисциплины в фитнес-аэробике: виды и их характеристики. Дисциплины «хип-хоп» и «хип-хоп-большая группа». Общие положения дисциплин хип-хоп-направлений. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения. | 2 | 2 | - | - | |
| | ПрЗ 6 | Составить «связку» с использованием базовых шагов, движений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «аэробика». | 2 | 2 | - | - | Выполнить практическое задание. |
| | Лек 7 | Система судейства в фитнес-аэробике. Ранжирование. Критерии оценки техники исполнения. Критерии оценки: артистизма, специфики. | 2 | 2 | - | - | |
| | ПрЗ 7 | Выполнить разученную "связку" вместе со студентами с использованием базовых шагов, движений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «аэробика». | 2 | 2 | - | - | Выполнить практическое задание. |
| | Лек 8 | Многолетняя система подготовки спортсменов по дисциплинам фитнес- | 2 | 2 | - | - | |

| | | | | | | | |
|--|--------|---|---|---|----|---|-----------------------------------|
| | | аэробики. Антидопинговая политика в системе фитнес-направлений и фитнес-аэробики. | | | | | |
| | Пр3 8 | Разучить со студентами «связку» с использованием базовых шагов, движений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «аэробика». | 2 | 2 | 10 | - | Доклад и презентация по разделу 2 |
| | Пр3 9 | Составить «связку» с использованием базовых шагов, движений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «степ-аэробика». | 2 | 2 | - | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 10 | Разучить и выполнить со студентами «связку» с использованием базовых шагов, движений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «степ-аэробика». | 2 | 2 | 10 | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 11 | Составление и показ комплекса упражнений для развития и совершенствования силы основных мышечных групп. | 2 | 2 | - | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 12 | Составление и показ комплекса упражнений для развития и совершенствования общей выносливости. | 2 | 2 | 10 | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 13 | Составление и показ комплекса упражнений для развития и совершенствования аэробной выносливости. | 2 | 2 | - | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 14 | Составление и показ комплекса упражнений для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств. | 2 | 2 | 10 | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 15 | Составление и показ комплекса упражнений для развития и совершенствования взрывной силы. | 2 | 2 | 10 | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 16 | Составление и показ комплекса упражнений для развития и совершенствования ловкости. | 2 | 2 | - | | Выполнить практическое задание. |

| | | | | | | | |
|--|--------|--|---|-------|-----|---|---------------------------------|
| | Пр3 17 | Составление и показ комплекса упражнений для развития и совершенствования суставной гибкости ВПП (верхнего плечевого пояса). | 2 | 2 | 10 | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 18 | Составление и показ комплекса упражнений для развития и совершенствования гибкости в тазобедренных суставах. | 2 | 2 | 10 | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 16 | Составление и показ комплекса упражнений для развития и совершенствования гибкости позвоночника. | 2 | 2 | - | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 20 | Составление и показ комплекса упражнений для развития и совершенствования баланса. | 2 | 2 | 10 | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 21 | Проведение учебно-тренировочного или оздоровительного занятия по фитнес-направлению (по выбору студента). | 2 | 2 | - | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 22 | Проведение учебно-тренировочного или оздоровительного занятия по фитнес-направлению (по выбору студента). | 2 | 2 | - | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 23 | Проведение учебно-тренировочного или оздоровительного занятия по фитнес-направлению (по выбору студента). | 2 | 2 | - | | Выполнить практическое задание. |
| | Пр3 24 | Подготовка к тестированию по курсу | 2 | 0 | - | | |
| | ТИ | Итоговый тест по курсу через ОТ | 2 | 2 | 100 | | Тест. |
| | Сам.1 | Подготовить презентацию и доклад по теме самостоятельной работы из РПД. | 2 | 20 | - | - | - |
| | Сам.2 | 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. Задание 2. Подготовить конспект базового учебно-тренировочного занятия (урока) по фитнес-аэробике как вида спорта (включить цели и задачи каждой части | 2 | 58,75 | - | | |

| | | | | | | | |
|---------------|----------|---|---|------------|--------------------|---|-----------------|
| | | занятия, ударность музыкального сопровождения каждой части содержания занятия. Варианты: 1. Степ-аэробика; 2. Аэробика; 3. Аэробика 5; 4. Хип-хоп; 5. Спортивная аэробика. Задание 2. Составить комплекс упражнений с использованием принципов фитнес-тренировки (по выбору студента): Для развития и совершенствования: 1 - силы основных мышечных групп; 2 - общей выносливости; 3 - аэробной выносливости; 4 - скоростно-силовых качеств; 5 - взрывной силы; 6 - ловкости; 7 - суставной гибкости ВПП (верхнего плечевого пояса); 8 - гибкости в тазобедренных суставах и или позвоночника; 9 - баланса. | | | | | |
| | ПА | Промежуточная аттестация | 2 | 0,25 | - | - | - |
| | КР | Выполнение курсовой работы. | 2 | 1 | - | | Курсовая работа |
| | Контроль | Зачет с оценкой | 2 | 0 | - | - | - |
| | ПСЦ | | | | 10 | | |
| Итого: | | | | 144 | (100+100)/2 | | |

Схема расчета итогового балла - Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки | |
|---------|---|-------------------------|---------------|
| 2 | Зачет с оценкой | «отлично» | 85-100 баллов |
| | | «хорошо» | 70-84 баллов |
| | | «удовлетворительно» | 55-69 баллов |
| | | «неудовлетворительно» | 0-54 баллов |

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

| Семестр | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---------|---|---|
| 2 | ПК-12 | Доклад, презентация. Практические задания 1-4. Вопросы к зачету 1-77. Тест. |
| 2 | ПК-16 | Доклад с презентацией. Практические задания 1-4. Вопросы к зачету 1-77. Тест. |
| 2 | ПК-23 | Доклад с презентацией. Практические задания 1-4. Тест. |

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

7.2.1. Выполнить курсовую работу

Темы курсовых работ

| № п/п | Темы |
|-------|---|
| 1. | Изучение изменения отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни в процессе занятий фитнес-аэробикой. |

| | |
|----|--|
| 2. | Изучение изменения отношения студенческой молодёжи к здоровью и здоровому образу жизни в процессе занятий фитнес-аэробикой. |
| 3. | Исследование влияния учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой на уровень физического развития у детей дошкольного возраста. |
| 4. | Исследование влияния учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой на уровень физического развития у детей младшего школьного возраста. |
| 5. | Исследование влияния учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой на уровень физического развития у детей среднего школьного возраста . |
| 6. | Исследование влияния учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой на уровень физического развития у детей старшего школьного возраста. |
| 7. | Исследование влияния учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой на уровень физического развития у студентов. |
| 8. | Повышение уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой. |
| 9. | Повышение уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой. |
| 10 | Повышение уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой. |
| 11 | Повышение уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой. |
| 12 | Повышение уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой. |
| 13 | Повышение уровня физической подготовленности у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой. |
| 14 | Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой. |
| 15 | Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой . |
| 16 | Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой . |
| 17 | Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой. |
| 18 | Исследование психофизических особенностей у детей, занимающихся фитнес-аэробикой. |
| 19 | Исследование двигательных качеств у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике. |
| 20 | Исследование координационных способностей у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике. |
| 21 | Исследование силовых способностей у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике. |
| 22 | Исследование гибкости у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике. |
| 23 | Исследование силовых и скоростно-силовых способностей у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике. |
| 24 | Исследование специальной выносливости и скоростно-силовых способностей у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике. |
| 25 | Изучение развития гибкости и силы у занимающихся фитнес-аэробикой в динамике. |
| 26 | Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей у девочек, занимающихся фитнес-аэробикой. |
| 27 | Совершенствование двигательных качеств у студенток, занимающихся фитнес-аэробикой. |

| | |
|----|--|
| 28 | Оценка двигательных способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой в процессе подготовке к соревновательной деятельности. |
| 29 | Оценка двигательных способностей у девушек 14-16 лет, занимающихся фитнес-аэробикой в процессе подготовке к соревновательной деятельности. |
| 30 | Оценка двигательных способностей у девушек 17-20 лет, занимающихся фитнес-аэробикой в процессе подготовке к соревновательной деятельности. |
| 31 | Исследование влияния средств фитнес-аэробики на изменение показателей физического развития у детей младшего школьного возраста. |
| 32 | Исследование влияния средств оздоровительных видов гимнастики (аэробики, шейпинга, Пилатеса, йоги и др.) на изменение показателей физической подготовленности у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.). |

Примечание: темы курсовых работ примерные.

В темах можно менять возраст контингента и пол (девочки, девушки, женщины, мальчики, юноши, мужчины).

Если фитнес-аэробика рассматривается, как вид спорта, то можно менять на спортивные дисциплины и вставлять в тему вместо «фитнес-аэробика» – «аэробика», «степ-аэробика», «аэробика (5 человек)», «хип-хоп», «хип-хоп-большая группа», спортивная аэробика и др.

Если фитнес-аэробика рассматривается, как оздоровительный вид, то можно заменить на – оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетик, тай-бо, кик-аэробика, йога-аэробика, тонинг, капзэйра, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика, памп, бокс-аэробика, тераробика, сайкл-аэробика, кроссфит, Пилатес, йога и др.

Если есть другие варианты тем, связанные с дисциплиной «Теория и методика фитнес-аэробики», то можно согласовать её с руководителем курсовой работы.

Краткое описание и регламент выполнения

На **первом подготовительном этапе** необходимо, во-первых, поставить проблему и выбрать тему исследования, подобрать литературные источники в соответствии с подобранной темой исследования и проанализировать научно-методические материалы, во-вторых, определить объект и предмет исследования, сформулировать цель, задачи, гипотезу исследования. Прежде, чем проводить исследовательскую работу, необходимо разработать план.

На подготовительном этапе при написании курсовой работы следует обращаться за консультацией научного руководителя, чтобы выявить наиболее актуальные проблемы, которые важно отразить.

Для определения актуальности курсовой работы следует обратиться к научно-методической литературе и нормативно-правовой литературы сферы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, туризма и рекреативной деятельности при обязательном согласовании со стороны руководителя.

Методическую помощь могут оказать также периодические издания, публикующие работы в сфере физической культуры, спорта, туризма, такие как: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Спорт для всех» и другие.

Студенты могут сами подобрать более актуальные направления научных исследований в области физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры, физической рекреации, спортивно-оздоровительного и других видов туризма.

Критерии оценки при выполнении курсовой работы:

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Курсовая работа выполнена и оформлена в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза.

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается достаточно глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в курсовой работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Курсовая работа выполнена и оформлена в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза. Однако имеются не значительные недочёты в содержание курсовой работы, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы.

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы не соответствует выбранной теме; работа является недостаточно актуальной, но самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; не в полной мере прослеживается анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и имеется нарушение в логике изложения материала; в работе мало представлен или не представлен иллюстративный материал. Имеются значительные недочёты в содержание курсовой, а также при её оформлении и библиографического описания используемой литературы.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту: 1) если он не выполнил курсовую работу; 2) если выполнил, но имеются грубые нарушения по содержанию и структуре курсовой работы, не соответствует выбранной теме, не правильно оформлен список используемой литературы. Курсовая работа выполнена и оформлена не в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза.

7.2.2. 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.

7.2.3. 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.

7.2.4. 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 внутрипредметные и межпредметные 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 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 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

Семестр 2

| № п/п | Вопросы к зачету |
|------------------|--|
| 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-аэробике. |
| 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. Образец тестовых заданий

- Определите в какие времена хорошая форма помогала выживать «первобытному человеку - добывать себе пищу и защищаться от диких зверей»:
 - ☐ Античности
 - ☐ Древней Индии и Китае
 - ☐ Средние века
 - ☒ Доисторические
- Закончите предложение: «История возникновения фитнеса неразрывно связана с ...»
 - ☒ Античной Грецией
 - ☐ Древней Индией
 - ☐ Древним Китаем
 - ☐ Древним Римом
- Укажите век, в котором древние греки создали «доисторический фитнес»:
 - ☐ I до н.э.
 - ☐ III до н.э.
 - ☒ V до н.э.
 - ☐ IV до н.э.
- Укажите главную цель первых спортсменов-любителей в Древней Греции V веке до н.э.:
 - ☐ Выполнение спортивного разряда
 - ☐ Определение самого ловкого
 - ☒ Внутренняя гармония и внешняя красота
 - ☐ Повышение спортивного мастерства
- Прообразом фитнес-зала в античности считаются Геракловы пещеры на юге Пелопонесского полуострова, так как в них археологи обнаружили первые ...
 - тренажёры
 - Тренажёры
- Назовите древнегреческого врача, жившего в V веке до н.э., который говорил, что

регулярная физическая нагрузка вместе с питанием и образом жизни «является залогом здоровья»:

- ☒ Гиппократ
- ☐ Авиценна
- ☐ Цельс
- ☐ Гален

7. Укажите страну, которая является местом возрождения фитнеса:

- ☐ Канада
- ☐ Польша
- ☒ Америка
- ☐ Россия

8. Выберите год в XX веке, когда официально появился термин «фитнес»:

- ☐ 30-ый
- ☐ 50-ый
- ☒ 70-ый
- ☐ 90-ый

9. Укажите год, в котором американец Марк Мастров создал систему «24 часа фитнеса»:

- ☐ 1956
- ☒ 1983
- ☐ 1990
- ☐ 2010

10. Определите года XX века, когда фитнес пришёл в СССР:

- ☐ 20-ые гг
- ☐ 40-ые гг.
- ☐ 60-ые гг.
- ☒ 80-ые гг.

11. Определите кто из перечисленных лиц внесли большой вклад в развитие современной ритмической гимнастики, аэробики и других оздоровительных занятий на рубеже XIX–XX веков

- ☒ Жорж Демени
- ☒ Франсуа Дельсарт
- ☒ Айседора Дункан
- ☒ Эмиль Жак-Далькроз
- ☐ Кеннет Купер
- ☐ Джейн Фонда

12. Укажите автора системы физических упражнений, которая основывалась на ведущем значении ритма и гармонии движений, а также ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц:

- ☐ Джейн Фонда
- ☐ Франсуа Дельсарт
- ☐ Моника Бекман
- ☒ Жорж Демени

13. Укажите век формирования направления гимнастики, связанное с именем французского физиолога Жоржа Демени:
- ☐ На рубеже VI–VII веков
 - ☐ На рубеже XII– XIII веков
 - ☒ На рубеже XIX–XX веков
 - ☐ На рубеже XX–XXI веков
14. Укажите имя, с которого началось увлечение выразительности движений в середине XIX века:
- ☐ Джеки Соренсен
 - ☐ Э. Жак-Далькроз
 - ☐ Жорж Демени
 - ☒ Франсуа Дельсарт
15. Кто является родоначальником направления выразительности движений, в которой была попытка установления связи между эмоциональными переживаниями и мимикой:
- ☐ Джеки Соренсен
 - ☐ Э. Жак-Далькроз
 - ☐ Айседора Дункан
 - ☒ Франсуа Дельсарт
16. Выберите автора, который открыл значение «чувства ритма в физической деятельности человека»:
- ☐ Джеки Соренсен
 - ☒ Э. Жак-Далькроз
 - ☐ Кеннет Купер
 - ☐ Жорж Демени
17. Укажите создателя танцевальной гимнастики для женщин:
- ☐ Джейн Фонда
 - ☒ Айседора Дункан
 - ☐ Моника Бекман
 - ☐ Джеки Соренсен
18. Выберите год открытия школы ритмической гимнастики Э. Жак-Далькроз:
- ☐ 1890
 - ☐ 1900
 - ☒ 1910
 - ☐ 1920
19. Выберите имя представителя, кто в основу метода внедрил «органическое совпадение музыки и движения» и создал «нотную грамоту движений для развития у играющих чувство ритма»:
- ☐ Франсуа Дельсарт
 - ☐ Кеннет Купер
 - ☒ Э. Жак-Далькроз
 - ☐ Джеки Соренсен
20. Выберите из списка основателя направления новой формы гимнастики - джаз-

гимнастики (с использованием ритмичной музыки) - в конце 60-ых годов XX века в Европе:

- Франсуа Дельсарт
- ⊙ Моника Бекман
- Джейн Фонда
- Джеки Соренсен

21. Чья гимнастика на рубеже XIX–XX веков «базировалась на движениях свободной пластики...» и в которой подчеркивалась необходимость непрерывного движения - поточного метода выполнения движений:

- ⊙ Жорж Демени
- Франсуа Дельсарт
- Джейн Фонда
- Джеки Соренсен

22. Укажите год открытия в Петербурге «Институт ритма» с целью «подготовки преподавателей гимнастики в музыкальных классах и училища»:

- 1890
- 1900
- ⊙ 1910
- 1920

23. Укажите имя основателя школы ритмической гимнастики близ Дрездена в 1910 году:

- Франсуа Дельсарт
- Айседора Дункан
- ⊙ Эмиль Жак-Далькроз
- Жорж Демени

24. Сопоставьте года жизни основателей ритмической гимнастики, аэробики и других оздоровительных занятий:

- ⇔ Жорж Демени---1850-1917 гг.
- ⇔ Франсуа Дельсарт---1811-1871 гг.
- ⇔ Айседора Дункан---1878-1927 гг.
- ⇔ Э.Жак-Далькроз---1865-1914 гг.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Условия допуска | Критерии и нормы оценки | |
|---------|---|-----------------|-------------------------|---------------|
| 2 | Зачет с оценкой | Допускаются все | «отлично» | 85-100 баллов |
| | | | «хорошо» | 70-84 баллов |
| | | | «удовлетворительно» | 55-69 баллов |
| | | | «неудовлетворительно» | 0-54 баллов |

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 | Витушкина М.С. | Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика. | учебно-методическое пособие | 2023 | ЭБС "IPRbooks" |
| 2 | Скороходова Ю.М., Высоцкая Е.А. | Совершенствование координационных способностей посредством занятий степ-аэробикой в системе физического воспитания вуза. | учебное пособие | 2022 | ЭБС "IPRbooks" |
| 3 | Галкин В.А. | Особенности применения программ оздоровительного фитнеса на занятиях по физической культуре в транспортном вузе. | учебно-методическое пособие | 2020 | ЭБС "IPRbooks" |
| 4 | Маскаева Т.Ю. | Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза. | учебное пособие | 2020 | ЭБС "IPRbooks" |
| 5 | Ефремова Т.Г., Степанова Т.А. | Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки. | учебное пособие | 2022 | ЭБС "IPRbooks" |
| 6 | Кукоба, Т. Б. | Фитнес-технологии. Курс лекций | учебное пособие | 2024 | ЭБС "IPRbooks" |
| 7 | сост. Резенькова О.В., Троценко Н.Н., Тарасенко И.Р. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес). В 3 томах. Т.2. | Учебное пособие (практикум) | 2021 | ЭБС "IPRbooks" |
| 8 | Сапожникова, О. В. | Фитнес | учебное пособие | 2024 | 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» |
| 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" |
| 15. | Власова, И. А. | Оздоровительный фитнес | учебное пособие | 2017 | 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 |
|----------|--------------------------------|--|---|----------------|--|
| 16. | Коршунова О. С. | Основы современного фитнеса | учебно-методическое пособие | 2018 | ЭБС "IPRbooks" |
| 17. | Криживецкая, О. В. | Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки | учебное пособие | 2018 | ЭБС "IPRbooks" |
| 18. | Грудницкая, Н. Н. | Оздоровительный фитнес | учебное пособие (курс лекций) | 2019 | ЭБС "IPRbooks" |
| 19. | Вихарева Д.А., Козлова Е.В. | Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий | учебно-методическое пособие | 2019 | ЭБС "IPRbooks" |

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № пп | Наименование | Ссылка | Тип |
|------|--|---|-------------|
| 1. | SCOPUS | www.scopus.com | база данных |
| 2. | WEB OF SCIENCE | http://webofscience.com | база данных |
| 3. | FREEDOM COLLECTION (Полнотекстовая коллекция электронных журналов Elsevier B.V.) | https://www.sciencedirect.com/ | неизвестный |
| 4. | Nano Database | http://nano.nature.com/ | база данных |
| 5. | Springer Materials | http://materials.springer.com/ | база данных |
| 6. | Springer Nature Protocols and Methods | https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols | база данных |
| 7. | Springer Nature (Полнотекстовая коллекция журналов) | https://www.springernature.com/gp/products | неизвестный |
| 8. | Springer eBooks (Полнотекстовая коллекция электронных книг издательства Springer Nature) | https://link.springer.com/ | неизвестный |
| 9. | ELIBRARY.RU (электронная библиотека научных публикаций) | http://elibrary.ru | неизвестный |
| 10. | "Гарант" | https://www.garant.ru/ | ИСС |
| 11. | "КонсультантПлюс" | https://www.consultant.ru/ | ИСС |

8.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия) |
|-------|-----------------|---|
| 1 | Windows | Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно |
| 2 | Office Standart | Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - 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 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория | 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 |
|----------|---|--|
| | 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 |