

**ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА**

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. директора института физической  
культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности  
/О.В. Багрянцев/  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.01.12 Методика проведения аэробных направлений фитнеса**

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Спортивная тренировка, фитнес

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	<b>очная форма</b>	<b>очно-заочная форма</b>	<b>заочная форма</b>
<b>Курс</b>	<b>3,4</b>		
<b>Семестр/триместр</b>	<b>6,7</b>		

<b>Лекции</b>	<b>60</b>		
<b>Лабораторные занятия</b>			
<b>Практические (семинарские) занятия</b>	<b>74</b>		
<b>Консультации</b>			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет Экзамен-0,3</b>		
<b>Контроль</b>	<b>9</b>		
<b>Иные формы работы</b>			
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>108,7</b>		

**Всего часов: 252**

**Трудоемкость: 7 зачетных единиц.**

Разработчик рабочей программы:

Старший преподаватель С.Е. Голубева

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** формирование системы знаний, умений, владений по теоретической, методической и практической профессиональной физкультурно-спортивной подготовке выпускника к работе в области фитнеса.

**Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать представление о теоретических и методических основах различных направлений фитнеса;
- сформировать знания, умения и навыки фитнес технологий, как систем физических упражнений оздоровительно-кондиционной направленности.
- владение методами и приёмами воспитания физических качеств посредством фитнеса, организации и управления учебно-тренировочным процессом;
- формирование профессиональной готовности фитнес-тренера к работе с различным контингентом населения.
- понимание социальной роли фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-11	<b>Знать:</b> - научный аппарат и методологию исследований в сфере физической культуры; виды научных исследований в сфере физической культуры и особенности их проведения; требования к представлению результатов научного исследования, в том числе к оформлению научных текстов;	<b>Знает:</b> -современные образовательные технологии в сфере физического воспитания и спорта; - особенности содержания, методики подбора и использования средств фитнеса для решения педагогических задач; - методику обучения двигательным действиям, воспитания физических и других способностей в процессе занятий фитнесом;
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать научно-методическое обеспечение реализуемых учебных программ; проектировать систему оценки результатов в освоении практических умений и навыков обучающихся; использовать новую научную (научно-техническую) информацию о новшествах в сфере физической культуры и спорта; использовать результаты собственных научных исследований для совершенствования качества научно-	<b>Умеет:</b> -использовать различные методы и формы организации занятий фитнесом, строить их с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности и состояния здоровья; -комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

	методического обеспечения в своей профессиональной деятельности; работать с различными источниками информации, использовать компьютерную технику и современные средства телекоммуникации; критически работать с научными текстами (выделять основные идеи, систематизировать и обобщать информацию, полученную в ходе проведения исследования); обоснованно и грамотно цитировать первоисточники; формулировать и обосновывать выводы по предмету исследования;	- внедрять новейшие разработки фитнес индустрии в практику тренировочного и соревновательного процесса.
	<b>Владеть:</b> - понятийным аппаратом исследований в сфере физической культуры; технологиями поиска, сбора, интерпретации, анализа, систематизации, хранения и передачи информации, в том числе с использованием современных информационно-коммуникационных технологий; навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в сфере физической культуры и спорта;	<b>Владеет:</b> -фитнес - технологиями и навыками работы программ, учебно-методических комплексов, планов занятий для поддержания и повышения уровня физической подготовленности и здоровья населения, с целью улучшения качества их жизни и профессиональной деятельности.
ПКС-1	<b>Знать:</b> - теоретические и практические основы тренерской деятельности; - методы тренировки в избранных видах спорта; - современные российские и зарубежные теории в области методики спорта, тенденции их развития; - средства контроля соревновательной и тренировочной деятельности; - способы интерпретации педагогического опыта; - приёмы моделирования и проектирования систем тренировки и технологий тренировочной деятельности;	<b>Знает:</b> - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; - особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности; - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи на занятиях физической культурой.
	<b>Уметь:</b>	<b>Умеет:</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методик тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</li> <li>- применять на практике передовой педагогический опыт;</li> <li>- осуществлять мониторинг качества образовательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;</li> <li>- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.</li> <li>- внедрять новейшие разработки фитнес индустрии в практику тренировочного и соревновательного процесса.</li> </ul>
	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными педагогическими методами обучения и воспитания;</li> <li>- разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях</li> </ul>	<b>Владеет:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фитнес - технологиями и навыками работы программ, учебно-методических комплексов, планов занятий для поддержания и повышения уровня физической подготовленности и здоровья населения, с целью улучшения качества их жизни и профессиональной деятельности.</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Классическая аэробика.</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>74</b>
1.	Тема 1. Аэробика. История развития. Классификация аэробики.	32	6	8		18
2.	Тема 2. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).	32	6	8		18
3.	Тема 3. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.	38	6	14		18
4	Тема 4. Противопоказанные упражнения. Особенности	42	10	12		20

	техники выполнения упражнений в аэробике.					
	Форма отчетности	Зачет				
	Консультация					
	Контроль					
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>74</b>
	<b>Раздел 2. Направления аэробики. Требования и средства аэробики.</b>	<b>98,7</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>34,7</b>
5.	Тема 1.Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степах. Особенности построения занятий.	18	6	6		6
6.	Тема 2. Шейпинг. Особенности структуры занятий.	18	6	6		6
7.	Тема 3. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.	18	6	6		6
8.	Тема 4. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки. Формула Корвонена.	18	6	6		6
9.	Тема 5. Музыкальное сопровождение. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.	26,7	8	8		10,7
11.	Форма отчетности	Экзамен-0,3				
12.	Консультация					
13.	Контроль	9				
14.	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>108</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>34,7</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>60</b>	<b>74</b>	<b>-</b>	<b>108,7</b>

### Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

### Заочная форма обучения

Не реализуется

## III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

## **Типовой вариант контрольной работы**

### **Вариант 1.**

1. Виды перемещений в аэробике.
2. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.

### **Вариант 2.**

1. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
2. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях

1. По объему активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются:

- а) на локальные, региональные и глобальные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.

2.. По расходу энергии физические упражнения классифицируются на:

- а) энергозатратные, малозатратные, высокозатратные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) легкие, умеренные (средние), тяжелые, очень тяжелые.

3. Фазы восстановления общих функций организма;

- а) быстрое восстановление, медленное восстановление, затяжное восстановление;
- б) активное восстановление, пассивное восстановление, пассивноактивное восстановление;
- в) быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация («перевосстановление»), длительное (позднее) восстановление.

4. Аэробика классифицируется:

- а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;
- б) оздоровительная, прикладная, спортивная;
- в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.

5. Требования и средства аэробики:

- а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.
- б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;
- в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

6. Структура урока аэробики:

- а) подготовительная, заключительная, основная части;
- б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;
- в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.

#### 7. Задача подготовительной части:

- а) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;
- в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

#### 8. Задача основной части урока:

- а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;
- б) увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечнососудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.
- в) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям; достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

#### 9. Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:

- а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;
- б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечнососудистую систему.

#### 10. Целью заключительной части урока является:

- а) снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни;
- б) создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, снижение ЧСС до «целевого» значения, воспитание гибкости и координации;
- в) увеличение подвижности суставов и повышение амплитуды движений средствами хореографии, снижение ЧСС до «целевого» значения.

#### 11. К основным базовым шагам аэробики относятся:

- а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;
- б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;
- в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.

#### 12. Высокоударные упражнения:

- а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения;
- б) прыжки, бег, танцевальные шаги;
- в) прыжки, скачки, подскоки.

#### 13. Разминка содержит упражнения:

- а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг;
- б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые;

в) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.

14. Вторую заминку составляют упражнения:

- а) низкоударные, медленные, , выразительные, плавные, прыжковые;
- б) на восстановление дыхания, увеличение гибкости, развитие координации;
- в) высокоударные, высокоинтенсивные.

15. Требования к командам инструктора:

- а) веселые, громкие, задорные, краткие;
- б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;
- в) постоянные, подробные, вербальные, невербальные.

16. Требования к музыке, звучащей на занятиях аэробикой:

- а) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, задорная, современная, соответствующая возрасту;
- б) соответствующая возрасту, уровню подготовленности и форме проведения занятий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос инструктора;
- в) веселая, громкая, современная, ритмичная, соответствующая возрасту, соответствующая форме проведения занятий.

17. Утомление при физических нагрузках определяется по:

- а) внешнему виду, самоощущениям, сохранению темпа движений, настроению;
- б) потоотделению, частоте дыхания, настроению, способности говорить;
- в) окраске кожи, потоотделению, частоте дыхания, координации движений, внешнему виду, мимике, пульсу.

18. Способы уменьшения травматизма:

- а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изменить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;
- б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;
- в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить количество занятий в неделю.

19. Противопоказанными в оздоровительной аэробике упражнениями являются:

- а) «плуг», подъем прямых ног в положении лежа на спине, круговые движения головой, чрезмерная амплитуда движений;
- б) полуприседы, махи до горизонтали, прыжки, наклоны с опорой руками о бедра;
- в) бег, танцевальные шаги, взмахи руками, подскоки, упражнения на растяжку.

20. Основной целью любой программы шейпинга является:

- а) физическая тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам «шейпинг-модели»;
- б) физическая тренировка, главной целью которой является увеличение подвижности суставов и амплитуды движений;
- в) физическая тренировка, суть которой увеличить объем мышечной массы.

21. Степ-аэробика это:

- а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;

- б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;
- в) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.

22. Преимуществом силового сегмента в фитболл-аэробике является:

- а) существенное снижение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
- б) существенное увеличение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
- в) существенное увеличение ударной нагрузки на плечевой пояс;

23. При проведении занятий по аква-аэробике инструктор находится:

- а) на суше;
- б) в воде;
- в) не имеет значения.

24. Стретчинг является:

- а) эффективным методом развития силы;
- б) эффективным методом развития гибкости;
- в) эффективным методом развития скоростно-силовой выносливости.

25. Фитнес-йога представляет собой;

- а) сочетание древней гимнастики и медитации;
- б) сочетание здорового образа жизни и медитации;
- в) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения.

26. Калланетика это:

- а) вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;
- б) женский вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;
- в) женский вид гимнастики, вызывающий активность поверхностных мышечных групп.

27. Суть метода Пилатеса это:

- а) релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость;
- б) статическая нагрузка, выполнение упражнений сидя или лежа, правильное дыхание;
- в) регулярность нагрузки, плавность движений, координация, центрирование.

28. Норма содержания жира в организме женщин до 30 лет:

- а) 20 – 25 %;
- б) 18 – 23 %;
- в) 25 – 30 %.

29. От чего зависит вес тела человека:

- а) роста, возраста, питания, энергозатрат, типа телосложения;
- б) питания, возраста, места жительства, национальных традиций;
- в) роста, продолжительности сна, питания, типа нервной системы.

30. Принципы рационального питания:

- а) низкая калорийность питания, употребление пищи по желанию, не есть на ночь;
- б) баланс энергии, разнообразие пищи и удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах, соблюдение режима приема пищи;
- в) ограничение количества потребления пищи, увеличение количества высококалорийных продуктов, увеличение дробности питания.

31. Предварительные умения и навыки учителя:

- а) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, уметь показывать упражнения «зеркально», уметь, двигаясь, подсчитывать и подсказывать в такт музыки, иметь достаточную физическую и техническую подготовку, уметь разработать свою программу, уметь подсчитывать пульс;
- б) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, громко командовать, пользоваться музыкальным центром, уверенность в себе, знать основные базовые шаги, иметь достаточную физическую и техническую подготовку.
- в) иметь достаточную физическую и техническую подготовку, командный голос, желание вести занятия.

32. Для аэробной части занятий аэробикой количество музыкальных тактов в одну минуту равно:

- а) 120 – 140 уд./мин.;
- б) 118 – 120 уд./мин.;
- в) 140 – 180 уд./мин.

33. Задача основной части занятий по аэробике:

- а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение «пиковой» нагрузки, воспитание физических и психических качеств;
- б) достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;
- в) увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

34. Вербальные команды инструктора:

- а) прямой и обратный счет, название движения, показ направления движения рукой, отбивание ритма хлопком;
- б) методические указания, отбивание ритма хлопком, пальцевой счет, показ движения, направление движения;
- в) прямой и обратный счет, название движения, методические указания, указание направления движения и ведущей ноги.

35. Порядок составления комплекса:

- а) основная часть, 2-я заминка, разминка;
- б) разминка, основная часть, 2-я заминка;
- в) основная часть; разминка, 2-я заминка.

36. Целевая зона ЧСС это:

- а) максимальная запланированная ЧСС в мин.;
- б) допустимые колебания ЧСС в мин.;
- в) минимальная запланированная ЧСС в мин.

37. Какие данные используют для упрощенного расчета индивидуальной величины нагрузки:

- а) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, продолжительность занятий, возраст;
- б) возраст, величина ЧСС в покое, продолжительность занятий, максимальная ЧСС;
- в) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, возраст.

38. Для увеличения нагрузки необходимо:

- а) использовать отягощения, увеличить амплитуду движений, перемещений, количество повторений, сложность движений, темп исполнения;
- б) продлить время занятий, увеличить количество занятий в неделю и вес отягощений, увеличить продолжительность аэробной части, дать статическую нагрузку;
- в) чаще менять интенсивность и характер упражнений, постоянно использовать новые движения и связки, увеличить громкость музыки, активизировать действия инструктора.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету и экзамену.

### **Примерная тематика рефератов**

1. История возникновения оздоровительной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Рациональное питание.
4. Пилатес и история его возникновения
5. Особенности проведения занятий на подвесных конструкциях.
6. Формы проведения и организация занятий аквааэробикой.
7. Преимущества степ-аэробики.
8. Все о стретчинге.
9. Детский фитнес.
10. Методика проведения занятий в тренажерном зале.
11. Виды дыхательных гимнастик.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов:

### **Вопросы к зачету (6 семестр, очная форма обучения)**

1. Аэробика. История развития.
2. Классификация аэробики.
3. Формы конструирования аэробных программ, части урока.
4. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
5. Особенности техники выполнения упражнений в аэробике.
6. Основные виды аэробных направлений в современных спортивных клубах.
7. Степ-аэробика и ее особенности.
8. Классическая и танцевальная аэробика.
9. Формы проведения и организация занятий аквааэробикой.

10. Детский фитнес.
11. Методы определения интенсивности тренировки.
12. Особенности кардио-тренировки. Формула Корвонена.
13. Подбор музыкального сопровождения для занятий аэробикой.
14. Стретчинг и его применение в различных тренировочных процессах.
15. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
16. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
17. Процесс восстановления; фазы восстановления.
18. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
19. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.

### **Вопросы к экзамену (7 семестр, очная форма обучения)**

1. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
2. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
3. Процесс восстановления; фазы восстановления.
4. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
5. Аэробика. История развития.
6. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
7. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
8. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
9. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
10. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
12. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
13. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
14. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
15. Виды перемещений в аэробике.
16. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
17. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
18. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
19. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
20. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки. Формула Корвонена.
21. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
22. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.

23. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
24. Шейпинг. Особенности структуры занятий.
25. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.
26. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степе. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
27. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
28. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.
29. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
30. Йога. Характеристика программы.
31. Калланетик. Особенности программы.
32. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
33. Типы тренажеров и их характеристики.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие : [16+] / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069> (дата обращения: 04.10.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст : электронный.

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие: [16+] / И.В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 98 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – Текст : электронный.
2. Сайкина, Е. Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы / Е. Г. Сайкина, Ю. Я. Лобанов, Ю. В. Смирнова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 218 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692260> (дата обращения: 30.03.2022). – Библиогр.: с. 188-201. – ISBN 978-5-8-64-2784-8. – Текст : электронный.

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> <b>Включает</b> ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

6.	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.