




**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

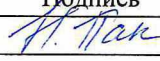
Кафедра гуманитарных дисциплин и журналистики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
гуманитарных дисциплин и журналистики

Пак Н.И.
09 января 2018 г.

АЭРОБИКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|--|
| Укрупненная группа направлений и специальностей | 40.00.00 Образование и педагогические науки |
| Направление подготовки: | 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование |
| Профиль: | Специальная психология |

| № пп | На учебный год | ОДОБРЕНО на заседании кафедры | | УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой | |
|------|----------------|-------------------------------|-------------------|--|-------------------|
| | | Протокол | Дата | Подпись | Дата |
| 1 | 2018 - 2019 | № 6 | 09 января 2018 г. |  | 09 января 2018 г. |
| 2 | 20__ - 20__ | № | «__» ____ 20__ г. | | «__» ____ 20__ г. |
| 3 | 20__ - 20__ | № | «__» ____ 20__ г. | | «__» ____ 20__ г. |
| 4 | 20__ - 20__ | № | «__» ____ 20__ г. | | «__» ____ 20__ г. |

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.03. Специальное (дефектологическое) образование (уровень высшего образования бакалавриат) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. № 946, дисциплина «Аэробика» входит в состав вариативной части. Эта дисциплина, в соответствии с учебным планом, является дисциплиной по выбору.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Аэробика» включает 19 тем. Темы объединены в 4 раздела: «Оздоровительная аэробика», «Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей», «Совершенствование техники упражнений аэробики», «Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы».

Цель изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

С помощью средств аэробики успешно решаются следующие задачи:

- всестороннее, гармоничное развитие форм тела и функций организма человека;
- ознакомить студентов с основами музыкальной грамоты;
- формировать музыкально-двигательные умения, навыки и вооружение специальными знаниями;
- привить профессионально-педагогические навыки в проведении занятий, составлении музыкальных комбинаций;
- ознакомить с методикой использования технических средств обучения.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

Освоение дисциплины «Аэробика» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

Овладеть компетенциями:

- ОК-8-готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

иметь представление:

- о значении физической культуры в жизни современного общества, ее теоретических основах и основополагающих принципах функционирования;
- о роли физической культуры в процессе физического воспитания студентов;
- о теоретических основах функционирования организма, его функциональных возможностях и их коррекции при помощи научно обоснованной двигательной активности;

знать:

- влияний оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- навыками организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;

приобрести опыт:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

| № пп | Наименование раздела | № пп | Тема | Перечень планируемых результатов обучения (ПРО) |
|------|--|------|--|---|
| 1 | Оздоровительная аэробика | 1 | Базовые элементы в аэробике | ОК-8 |
| | | 2 | Урок аэробики | |
| | | 3 | Виды оздоровительных программ по аэробике | |
| | | 4 | Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы, влияющие на интенсивность занятий | |
| 2 | Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей | 5 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке | ОК-8 |
| | | 6 | Стретчинг для разминки | |
| | | 7 | Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д. | |
| | | 8 | Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс» | |

| | | | | |
|---|--|----|--|------|
| | | 9 | Дыхательные упражнения | |
| | | 10 | Элементы аэробики. Джаз-аэробика | |
| 3 | Совершенствование техники упражнений аэробики | 11 | Развитие гибкости, силы, координации движений | ОК-8 |
| | | 12 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 Стретчинг для разминки | |
| | | 13 | Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет; на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д. | |
| | | 14 | Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук | |
| | | 15 | Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз | |
| | | 16 | Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика | |
| 4 | Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы | 17 | Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10 | ОК-8 |
| | | 18 | Стретчинг для разминки | |
| | | 19 | Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри» | |

5. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Согласно учебному плану дисциплина «Аэробика» изучается в первом и во втором семестре первого курса (при очно-заочной форме обучения);

в первом, втором семестре первого курса и четвертом семестре второго курса (при заочной форме обучения).

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

6. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

очно-заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.) | Семестр | Семестр |
|--|---|---------|---------|
| | | | |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 164 | 164 |
| Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них: | 20 | 10 | 10 |
| - лекции (Л) | | | |
| - семинарские занятия (СЗ) | | | |
| - практические занятия (ПЗ) | 20 | 10 | 10 |
| - лабораторные занятия (ЛЗ) | | | |
| Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе: | 308 | 154 | 154 |
| - курсовая работа (проект) | | | |
| - контрольная работа | | | |

| | | | |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| - доклад (реферат) | | | |
| - расчетно-графическая работа | | | |
| - контроль | | | |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | зачет | зачет |

заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.) | Семестр | Семестр | Семестр |
|--|--|---------|---------|---------|
| | | | | |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 108 | 108 | 112 |
| Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них: | 10 | | | 10 |
| - лекции (Л) | | | | |
| - семинарские занятия (СЗ) | | | | |
| - практические занятия (ПЗ) | 10 | | | 10 |
| - лабораторные занятия (ЛЗ) | | | | |
| Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе: | 306 | 104 | 104 | 98 |
| - курсовая работа (проект) | | | | |
| - контрольная работа | | | | |
| - доклад (реферат) | | | | |
| - расчетно-графическая работа | | | | |
| - контроль | 12 | 4 | 4 | 4 |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | зачет | зачет | зачет |

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Оздоровительная аэробика

Базовые элементы в аэробике. Урок аэробики. Виды оздоровительных программ по аэробике. Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы, влияющие на интенсивность занятий

Раздел 2. Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей

Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке. Стретчинг для разминки. Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д. Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс». Дыхательные упражнения. Элементы аэробики. Джаз-аэробика.

Раздел 3. Совершенствование техники упражнений аэробики

Развитие гибкости, силы, координации движений. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4. Стретчинг для разминки. Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет; на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д. Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук
Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз. Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика.

Раздел 4. Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы
Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10. Стретчинг для разминки. Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри».

7.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ, РАЗДЕЛАМ И (ИЛИ) ТЕМАМ, ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (КОНТАКТНАЯ РАБОТА), ВИДАМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ФОРМАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

очно-заочная форма обучения

| № п.п. | Темы дисциплины | Трудоемкость | Лекции | СЗ | ПЗ | ЛЗ | СРС |
|---------------|--|--------------|--------|----|-----------|----|------------|
| 1 | Базовые элементы в аэробике | 18 | | | 1 | | 17 |
| 2 | Урок аэробики | 18 | | | 1 | | 17 |
| 3 | Виды оздоровительных программ по аэробике | 18 | | | 1 | | 17 |
| 4 | Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий | 19 | | | 2 | | 17 |
| 5 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке | 17 | | | 1 | | 16 |
| 6 | Стретчинг для разминки | 17 | | | 1 | | 16 |
| 7 | Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д. | 17 | | | 1 | | 16 |
| 8 | Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс» | 17 | | | 1 | | 16 |
| 9 | Дыхательные упражнения | 17 | | | 1 | | 16 |
| 10 | Элементы аэробики. Джаз-аэробика | 17 | | | 1 | | 16 |
| 11 | Развитие гибкости, силы, координации движений | 17 | | | 1 | | 16 |
| 12 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 Стретчинг для разминки | 17 | | | 1 | | 16 |
| 13 | Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет; на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д. | 17 | | | 1 | | 16 |
| 14 | Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук | 17 | | | 1 | | 16 |
| 15 | Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз | 17 | | | 1 | | 16 |
| 16 | Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика | 17 | | | 1 | | 16 |
| 17 | Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10 | 17 | | | 1 | | 16 |
| 18 | Стретчинг для разминки | 17 | | | 1 | | 16 |
| 19 | Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри» | 17 | | | 1 | | 16 |
| Контроль | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 328 | | | 20 | | 308 |

заочная форма обучения

| № п.п. | Темы дисциплины | Трудоемкость | Лекции | СЗ | ПЗ | ЛЗ | СРС |
|---------------|--|---------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 | Базовые элементы в аэробике | 17 | | | | | 17 |
| 2 | Урок аэробики | 17 | | | | | 17 |
| 3 | Виды оздоровительных программ по аэробике | 16 | | | | | 16 |
| 4 | Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий | 17 | | | 1 | | 16 |
| 5 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке | 16 | | | | | 16 |
| 6 | Стретчинг для разминки | 17 | | | 1 | | 16 |
| 7 | Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д. | 17 | | | 1 | | 16 |
| 8 | Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс» | 17 | | | 1 | | 16 |
| 9 | Дыхательные упражнения | 17 | | | 1 | | 16 |
| 10 | Элементы аэробики. Джаз-аэробика | 17 | | | 1 | | 16 |
| 11 | Развитие гибкости, силы, координации движений | 17 | | | 1 | | 16 |
| 12 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 Стретчинг для разминки | 17 | | | 1 | | 16 |
| 13 | Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет; на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д. | 16 | | | | | 16 |
| 14 | Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук | 17 | | | 1 | | 16 |
| 15 | Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз | 17 | | | 1 | | 16 |
| 16 | Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика | 16 | | | | | 16 |
| 17 | Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10 | 16 | | | | | 16 |
| 18 | Стретчинг для разминки | 16 | | | | | 16 |
| 19 | Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри» | 16 | | | | | 16 |
| Контроль | | 12 | | | | | |
| ИТОГО: | | 328 | | | 10 | | 306 |

8. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Учебным планом не предусмотрено проведение лабораторных занятий.

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине. Рекомендуются темы для проведения практических занятий:

при очно-заочной форме обучения:

1. Базовые элементы в аэробике
2. Урок аэробики

3. Виды оздоровительных программ по аэробике
 4. Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий
 5. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке
 6. Стретчинг для разминки
 7. Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить
- и т.д.

8. Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс»
9. Дыхательные упражнения
10. Элементы аэробики. Джаз-аэробика
11. Развитие гибкости, силы, координации движений
12. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4. Стретчинг для разминки
13. Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет; на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д.
14. Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук
15. Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз
16. Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика
17. Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10
18. Стретчинг для разминки
19. Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри»

при заочной форме обучения:

1. Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий
 2. Стретчинг для разминки
 3. Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить
- и т.д.

4. Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс»
5. Дыхательные упражнения
6. Элементы аэробики. Джаз-аэробика
7. Развитие гибкости, силы, координации движений
8. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4. Стретчинг для разминки
9. Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук
10. Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз

10. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

11.1. ОБЩИЙ ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендуется следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к зачету в соответствии с перечнем вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- оценочные материалы.

очно-заочная форма обучения

| № п.п | Темы | Содержание самостоятельной работы | Формы контроля | Объем, час. |
|-------|-----------------------------|---|---|-------------|
| 1 | Базовые элементы в аэробике | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 17 |
| 2 | Урок аэробики | Написание рефератов, заучивание терминологии, | Устный опрос, проверка тестов, | 17 |

| | | | | |
|----|--|---|--|----|
| | | работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | проверка рефератов | |
| 3 | Виды оздоровительных программ по аэробике | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 17 |
| 4 | Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 17 |
| 5 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 6 | Стретчинг для разминки | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 7 | Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д. | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 8 | Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс» | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 9 | Дыхательные упражнения | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 10 | Элементы аэробики. Джаз-аэробика | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 11 | Развитие гибкости, силы, координации движений | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 12 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 Стретчинг для разминки | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 13 | Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет; | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, | Устный опрос, проверка тестов, проверка | 16 |

| | | | | |
|--------|--|---|---|------------|
| | на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д. | выполнение заданий для самостоятельной работы | рефератов | |
| 14 | Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 15 | Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 16 | Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 17 | Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10 | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 18 | Стретчинг для разминки | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 19 | Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри» | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| Итого: | | | | 308 |

заочная форма обучения

| № п.п | Темы | Содержание самостоятельной работы | Формы контроля | Объем, час. |
|-------|---|---|---|-------------|
| 1 | Базовые элементы в аэробике | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 17 |
| 2 | Урок аэробики | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 17 |
| 3 | Виды оздоровительных программ по аэробике | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 4 | Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |

| | | | | |
|----|--|---|---|----|
| | | самостоятельной работы | | |
| 5 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 6 | Стретчинг для разминки | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 7 | Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д. | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 8 | Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс» | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 9 | Дыхательные упражнения | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 10 | Элементы аэробики. Джаз-аэробика | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 11 | Развитие гибкости, силы, координации движений | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 12 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 Стретчинг для разминки | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 13 | Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет; на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д. | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 14 | Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 15 | Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |

| | | | | |
|--------|--|---|---|------------|
| 16 | Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 17 | Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10 | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 18 | Стретчинг для разминки | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| 19 | Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри» | Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы | Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов | 16 |
| Итого: | | | | 306 |

11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)

Учебным планом не предусмотрено.

11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП (дисциплины)

Тематическая структура дисциплины

| № пп | Наименование раздела | № пп | Тема | Перечень планируемых результатов обучения (ПРО) |
|------|--|------|--|---|
| 1 | Оздоровительная аэробика | 1 | Базовые элементы в аэробике | ОК-8 |
| | | 2 | Урок аэробики | |
| | | 3 | Виды оздоровительных программ по аэробике | |
| | | 4 | Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий | |
| 2 | Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей | 5 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке | ОК-8 |
| | | 6 | Стретчинг для разминки | |
| | | 7 | Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д. | |

| | | | | |
|---|--|----|--|------|
| | | 8 | Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс» | |
| | | 9 | Дыхательные упражнения | |
| | | 10 | Элементы аэробики. Джаз-аэробика | |
| 3 | Совершенствование техники упражнений аэробики | 11 | Развитие гибкости, силы, координации движений | ОК-8 |
| | | 12 | Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 Стретчинг для разминки | |
| | | 13 | Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет; на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д. | |
| | | 14 | Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук | |
| | | 15 | Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз | |
| | | 16 | Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика | |
| 4 | Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы | 17 | Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10 | ОК-8 |
| | | 18 | Стретчинг для разминки | |
| | | 19 | Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри» | |

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| № пп | Компетенция | Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций по дисциплине | | |
|------|-------------|--|--------------|--------------------|
| | | Вопросы и задания для зачета | Тестирование | Контрольная работа |
| 1 | ОК-8 | + (1-31 вопросы) | + | - |

12.3. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

12.3.1 Вопросы для зачета

При оценке знаний на экзамене учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

| № пп | Оценка | Шкала |
|------|------------|---|
| 1 | Зачтено | Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу. |
| 2 | Не зачтено | Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу. |

12.3.2 Тестирование

| № пп | Оценка | Шкала |
|------|---------------------|--|
| 1 | Отлично | Количество верных ответов в интервале: 71-100% |
| 2 | Хорошо | Количество верных ответов в интервале: 56-70% |
| 3 | Удовлетворительно | Количество верных ответов в интервале: 41-55% |
| 4 | Неудовлетворительно | Количество верных ответов в интервале: 0-40% |
| 5 | Зачтено | Количество верных ответов в интервале: 41-100% |
| 6 | Не зачтено | Количество верных ответов в интервале: 0-40% |

12.4. Типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

12.4.1. Вопросы для зачета

1. История появления аэробики.
2. Цели, задачи, средства аэробики.
3. Музыка и ее значение.
4. Оздоровительная аэробика.
5. Условия для проведения занятий по аэробике.
6. Требования к профессиональным качествам инструктора.
7. Место проведения занятий аэробикой.
8. Одежда для занятий аэробикой.
9. Управление группой на занятиях аэробикой.
10. Ударная нагрузка, классификация.
11. Базовые элементы аэробики.
12. Урок аэробики. Травмобезопасность на занятии аэробикой.
13. Виды оздоровительных программ.
14. Элементы диско-танца.
15. Элементы Рок-н-ролла.
16. Боди балет, Классические танцы.
17. Стретчинг.
18. Аутогенная тренировка-структура, проведение.
19. Использование музыки.
20. Аэробика- как учебный предмет средних специальных учебных заведений.

21. Основные средства и методические особенности курса аэробика.
22. Танцевальная аэробика.
23. Этапы обучения в аэробике.
24. Джаз-аэробика.
25. Элементы хип-хопа.
26. Рок-аэробика.
27. Резист-а-бол.
28. Организация и проведение круговой аэробики.
29. Степ-аэробика.
30. Учет возрастных, половых особенностей в подборе упражнений аэробики.
31. Детская аэробика.

12.4.2. Примеры тестовых заданий

1. Задание

Что такое «Гиподинамия»?

пониженная двигательная активность

повышенная двигательная активность

сбалансированная двигательная активность

пассивное состояние организма

2. Задание

Перед занятием физическими упражнениями принимать пищу следует не менее, чем за:

30 минут

1,5 часа

5 часов

3 часа

3. Задание

Оздоровительная система Брэгга основана на:

гармонии между человеком и окружающем его миром

на системе раздельного питания

на системе массажа биологически активных точек

оздоровительном голодании, естественном питании

4. Задание

Оздоровительная методика Порфирия Иванова основана на:

овладении навыками волевого владения телом

провоцировании защитных сил организма и приведения их в повседневную норму

введении в организм специальных веществ - Флавоноидов

применении вибро-гимнастики.

5. Задание

Что понимается под закаливанием:

купание в холодной воде и хождение босиком

приспособление организма к воздействию внешней среды

сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

укрепление здоровья

6. Задание

Дайте определение понятию здоровье:

это состояние физического благополучия и отсутствия болезней

это способность человека к оптимальному физиологическому, психологическому и к социальному благополучию

это способность человека к оптимальной трудовой деятельности и социальной активности

это состояние полного физического, психического и социального благополучия, отсутствие болезней при максимальной активной продолжительности жизни

7. Задание

Назовите главный мотив который лежит в основе формирования здорового образа жизни:
достижение максимально возможной комфортности

самосохранение - человек не совершает определённые действия, так как они угрожают его жизни

подчинение правилам культуры и быта

получение удовольствия от самосовершенствования

сексуальная реализация

8. Задание

От какого фактора больше всего зависит здоровье:

медицины

наследственности

самого себя

экологии

условий жизни

9. Задание

Сколько времени необходимо взрослому человеку для здорового сна:

10-11 часов

7-8 часов

4-5 часов

9-10 часов

10. Задание

Какая средняя продолжительность у мужчин и женщин в России:

57 лет мужчина, 65 лет женщина

75 лет мужчина, 80 лет женщина

65 лет мужчина, 85 лет женщина

50 лет мужчина, 60 лет женщина

11. Задание

Что такое умственная работоспособность:

стойкость к различным видам умственного утомления

способность длительное время выполнять физические нагрузки

способность эффективно длительное время заниматься учебной деятельностью

12. Задание

Какие средства поддержания работоспособности используются в течении учебного дня:

упражнения на развитие силы

упражнения на развитие скорости

позитонические упражнения

13. Задание

Признаки гиподинамии:

недостаточное развитие мышц верхнего плечевого пояса

снижение умственной работоспособности

одышка, быстрая утомляемость

снижение психической работоспособности

14. Задание

Физиологический фактор возникновения утомления:

недостаток кислорода

накопление продуктов обмена веществ

чрезмерная нагрузка
недостаток питания

15. Задание

Основной источник получения "быстрой" энергии в организме:

белки

жиры

углеводы

витамины

16. Задание

Мышечная сила достигает наибольшего значения:

по утрам

в середине дня

к концу дня

во время сна

17. Задание

Что называется осанкой:

качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и хорошее настроение
пружинные характеристики позвоночника и стоп

привычная поза человека в вертикальном положении

силуэт человека

18. Задание

Главной причиной нарушения осанки является:

привычка к определенным позам

слабость мышц

отсутствие достаточного объема движений

ношение сумки на одном плече

19. Задание

При выполнении умеренной физической работы давление:

повышается

понижается

остается без изменения

20. Задание

В какой форме студент лучше всего запоминает полученную информацию:

в речевой форме

в зрительной форме

в комбинированной форме

в слуховой форме

21. Задание

Что такое быстрота?

способность быстро перемещаться в пространстве

способность совершать двигательное действие в минимально короткий отрезок времени

способность мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель

способность быстро перемещаться во времени

22. Задание

Что такое гибкость?

способность выполнять упражнение в оптимальном режиме

способность сесть в шпагат

способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой

23. Задание

Виды гибкости:

статическая

пассивная

взрывная

активная

24. Задание

Что такое ловкость?

способность быстро осваивать новые движения и перестраиваться с одного вида деятельности на другой

способность быстро манипулировать предметами

25. Задание

Средства развития ловкости:

подвижные игры

упражнения на растягивания

акробатические упражнения

26. Задание

Что такое сила?

способность долго выполнять какую-либо работу

способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений

способность поднимать различные тяжести

способность преодолевать большие физические нагрузки

27. Задание

Виды силы:

изометрическая

абсолютная

относительная

изокинетическая

12.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социо-культурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и

нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

В таблице приведены процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

| Виды учебных занятий и контрольных мероприятий | Оцениваемые результаты обучения | Процедуры оценивания |
|---|---|--|
| Посещение студентом аудиторных занятий | ЗНАНИЕ теоретического материала по пройденным темам (модулям) | Проверка конспектов лекций, устный опрос на занятиях |
| Выполнение практических заданий | УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме работы | Защита выполненной работы |
| Выполнение домашних работ | УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме задания, сформированные во время самостоятельной работы | Проверка отчёта, защита выполненной работы |
| Промежуточная аттестация | ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине | Зачет |

Устный опрос - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой студентов (фронтальный опрос) или с отдельными студентами (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами ауди-торных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Тесты являются простейшей формой контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Зачет - процедура оценивания результатов обучения по учебным дисциплинам по окончании семестра, основанная на суммировании баллов, полученных студентом при текущем контроле освоения модулей (семестровая составляющая), а также баллов за качество выполнения зачетных заданий. Полученная балльная оценка по дисциплине переводится в дифференцированную оценку. Зачет проводится в устной форме с письменной фиксацией ответов студентов.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах.

Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 2 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами:

- Положение о рабочей программе дисциплины (РПД);
- Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СГТИ;
- Положение о контактной работе преподавателя с обучающимися в СГТИ;
- Положение о порядке проведения итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в СГТИ;

13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

13.1 ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.А. Гринева, Н.С. Лешева. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 97 с. — 978-5-9227-0558-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 57 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73256.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 84 с. — 978-5-9585-0701-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html>.— ЭБС «IPRbooks»

13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Ю. Размахова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 176 с. — 978-5-209-03558-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010. — 45 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311.html>.— ЭБС «IPRbooks»

13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Аэробика» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, осуществляется в виде лекционных и практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студентам рекомендуется подготовить реферат, должны изучить лекционные и практические материалы, другие источники (учебники и учебно-методические пособия, подготовиться к ответам на контрольные вопросы и тестовые задания).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает 19 тем.

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

при очно-заочной форме обучения:

1. Базовые элементы в аэробике
2. Урок аэробики
3. Виды оздоровительных программ по аэробике
4. Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий
5. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке
6. Стретчинг для разминки
7. Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д.
8. Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс»
9. Дыхательные упражнения
10. Элементы аэробики. Джаз-аэробика
11. Развитие гибкости, силы, координации движений

12. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4. Стретчинг для разминки
13. Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет; на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д.
14. Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук
15. Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз

16. Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика

17. Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10

18. Стретчинг для разминки

19. Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри»

при заочной форме обучения:

1. Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий
2. Стретчинг для разминки
3. Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д.

4. Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс»

5. Дыхательные упражнения

6. Элементы аэробики. Джаз-аэробика

7. Развитие гибкости, силы, координации движений

8. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4. Стретчинг для разминки

9. Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук

10. Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к практическому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью практических занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

При подготовке к практическому занятию:

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;

- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;

- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;

- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;

- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практическом занятии получить на них ответы.

В процессе работы на практическом занятии:

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;

- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;

- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что

критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;

- после практического занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?

15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Помещение, отвечающее требованиям санитарно-эпидемиологического контроля и противопожарной безопасности.
2. Компьютерная и офисная техника.

Рабочую программу дисциплины составил:

Мурашова Людмила Сергеевна, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики Частного образовательного учреждения высшего образования «Среднерусский гуманитарно-технологический институт».