

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Академия физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор Академии физической культуры
и спорта
 Степанова Т.А. /
(подпись) (Ф.И.О.)
28 июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)

Направление подготовки/специальность:

все направления подготовки

Уровень образования:

бакалавр

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

г. Ростов-на-Дону, 2018

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры
«__04__» июня 2018 г., протокол № 10

Составитель:



Капустина Е.В. к.б.н., доцент

Программа утверждена на заседании Ученого совета
Академии физической культуры и спорта
протокол № 8 от 28.06.2018

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)» является формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активного творческого использования во всестороннем развитии личности.
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов.
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержания уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой, принципами здорового образа жизни
- контроль и анализ динамики улучшения (ухудшения) показателей физической подготовленности;
- планирования физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;
- выполнение базовых оздоровительных комплексов;
- ориентирование студентов на здоровый образ жизнедеятельности, без курения, алкоголя, наркотиков, других опасных склонностей, систематического самоконтроля, соблюдения норм гигиены, сбалансированного питания.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

2.1 Место дисциплины в системе подготовки бакалавров определяется ее оздоровительной, воспитательной и образовательной значимостью.

Является обязательной дисциплиной стандартов ФГОС ВО по всем направлениям подготовки, реализуемым в ЮФУ (по выбору студентов). Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)» относится к пятому модулю «Естественнонаучная картина мира и безопасный образ жизни» основной образовательной программы бакалавриата по всем направлениям подготовки укрупненных групп специальностей.

2.2 Для изучения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования, а также использование знаний, умений и компетенций, сформированных при освоении дисциплины «Культура здоровья (физическая культура) Блока Б 1».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общекультурной компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по всем направлениям подготовки (специальности):

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Шифр и формулировка компетенций (результаты освоения ОП)	Элементы компетенций, формируемые дисциплиной
ОК – 8 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)	Знания: 1. научно-практических основ и принципов физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни; 2. значений физической культуры в формировании общей культуры личности приобщения к общечеловеческим ценностям и здорового образа жизни, укрепления здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

	3. содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
	Умения: 1. применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; 2. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время занятий физическими упражнениями; 3. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; 4. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
	Навыки: 1. подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности; 2. сохранения, укрепления и управления состоянием своего здоровья; применять полученные знания для физического самосовершенствования развития профессионально важных психофизических способностей и качеств личности; 3. использовать приобретённый опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

Трудоемкость дисциплины составляет – _ зачетных единиц, 328 аудиторных часов, в том числе _ зачетных единиц, _ часов на экзамен (при наличии).

Форма отчетности: зачет – 2, 4, 5 семестры.

4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр				Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
		Лекции	Семинар	Лабораторные и практические занятия	Самостоятельная работа		
1	1. Введение в предмет Модуль 1 История возникновения и развития аэробики в мире и в России. Классификация аэробики. Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии (базовый уровень) Модуль 2 Оздоровительная аэробика как средство физического воспитания. Изучение основных требований к осанке при выполнении базовых шагов аэробики. Ознакомление с перечнем запрещенных движений.	1	-	64	-		Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - набор баллов за контрольные нормативы.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинар	Лабораторные и практические занятия	Самостоятельная работа	
2	2. Обучение техники выполнения базовых элементов аэробики. Модуль 1 Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Изучение связи базовых шагов с работой рук и перемещениями. Модуль 2 Обучение технике выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие эстетических, музыкальных, стилизованных и других возможностей творческого самовыражения. Совершенствование техники выполнения базового комплекса упражнений.	2	-	-	64	-	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - набор баллов за контрольные нормативы. Форма промежуточной аттестации по семестрам - зачет

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинары	Лабораторные и практические занятия	Самостоятельная работа	
3	3. Танцевальная аэробика. Модуль 1 Ознакомление с видами танцевальной аэробики, спецификой музыкального сопровождения. Изучение техники основных элементов, особенностей перемещений, взаимодействий в современных видах танцевальной аэробики (латина) Модуль 2 Обучение технике исполнения латиноамериканских базовых шагов. Изучение специфики техники работы корпуса рук и ног в стиле «латина». Ознакомление с музыкальным сопровождением. Обучение технике постановки головы, осанки и смысловых поз в латиноамериканском комплексе упражнений. Развитие чувства ритма, координационных способностей и гибкости. Изучение основных элементов «латины» и соединение их в композицию. Развитие чувства ритма. Изучение связок с латиноамериканскими шагами, прыжками и передвижениями. Воспитание способности эстетического восприятия, ощущения и правильной оценки красоты в сфере физической культуры. Изучение техники взаимодействия в парах. Совершенствование техники исполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений с партнером, соединенных в связки. Выполнение латиноамериканского комплекса. Тренировка координационной памяти для выполнения сложных танцевальных программ.	3	-	-	68	-	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - набор баллов за контрольные нормативы.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинар	Лабораторные и практические занятия	Самостоятельная работа	
4	4..Сложно-координационные виды аэробики. Модуль 1 Скоростно-силовая подготовка и выносливость. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике выполнения упражнений, основных шагов и передвижений аэробики (стиль HI-LO). Изучение новых элементов и соединение их в композицию в стиле HI-LO. Совершенствование техники выполнения прыжков и передвижений в сложно-координационной аэробике. Совершенствование выполнения техники движений рук и ног в танцевальной композиции.. Выполнение комплекса танцевальной аэробики в стиле HI-LO. Модуль 2 Специальная физическая подготовка в аэробике .Спортивная как вид спорта. Обучение техники выполнения элементов спортивной аэробики. Развитие силы мышц туловища (Статическая сила)	4	-	-	68	-	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - набор баллов за контрольные нормативы. Форма промежуточной аттестации по семестрам - зачет

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Семинар	Лабораторные и практические занятия	Самостоятельная работа		
	Изучение техники выполнения элементов прыжковой группы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости и баланса. Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.								

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинар	Лабораторные и практические занятия	Самостоятельная работа	
5	5. Ознакомление с танцевальными направлениями в аэробике (зумба, фанк, хип-хоп) Модуль 1 Обучение базовым шагам, элементам и особенностям изучаемых стилей (зумба, фанк, хип-хоп). Особенности музыкального сопровождения. Работа с музыкальными акцентами. Модуль 2 Обучение составлению простых связок для самостоятельного создания танцевальных композиций. Воспитание способности эстетического восприятия, ощущения и правильной оценки красоты в сфере физической культуры. Совершенствование комплекса упражнений на восстановление организма после аэробных нагрузок.	5	-	-	64	-	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - набор баллов за контрольные нормативы. Форма промежуточной аттестации по семестрам - зачет
	Итого часов:	-	-	-	328	-	

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Очно-заочная, заочная формы обучения

Трудоемкость дисциплины составляет – _зачетных единиц, 6 аудиторных часов и 322 часа самостоятельной работы, в том числе _зачетных единиц, _ часов на экзамен (при наличии).

Форма отчетности: зачет – 5 семестр/8 триместр.

4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
		Лекции	Семинар	Лабораторные и практические занятия	Самостоятельная работа	

1	1. Введение в предмет Модуль 1 История возникновения и развития аэробики в мире и в России. Классификация аэробики. Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии (базовый уровень) Модуль 2 Оздоровительная аэробика как средство физического воспитания. Изучение основных требований к осанке при выполнении базовых шагов аэробики. Ознакомление с перечнем запрещенных движений .	1	-	-		60	Ведение дневника самоконтроля.
2	2. Обучение техники выполнения базовых элементов аэробики. Модуль 1 Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Изучение связи базовых шагов с работой рук и перемещениями. Модуль 2 Обучение техники выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие эстетических, музыкальных, стилизованных и других возможностей творческого самовыражения. Совершенствование техники выполнения базового комплекса упражнений .	2				60	Ведение дневника самоконтроля

3	3. Танцевальная аэробика. Модуль 1 Ознакомление с видами танцевальной аэробики, спецификой музыкального сопровождения. Изучение техники основных элементов, особенностей перемещений, взаимодействий в современных видах танцевальной аэробики (латина). Модуль 2 Обучение технике исполнения латиноамериканских базовых шагов. Изучение специфике техники работы корпуса рук и ног в стиле «латина». Ознакомление с музыкальным сопровождением. Обучение технике постановки головы, осанки и смысловых поз в латиноамериканском комплексе упражнений. Развитие чувства ритма, координационных способностей и гибкости. Изучение основных элементов «латины» и соединение их в композицию. Развитие чувства ритма. Изучение связок с латиноамериканскими шагами, прыжками и передвижениями. Воспитание способности эстетического восприятия, ощущения и правильной оценки красоты в сфере физической культуры.	3				60	Ведение дневника самоконтроля.
---	---	---	--	--	--	----	--------------------------------

	Изучение техники взаимодействия в парах. Совершенствование техники исполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений с партнером, соединенных в связки. Тренировка Выполнение латиноамериканского комплекса. Тренировка координационной памяти для выполнения сложных танцевальных программ.							
4	4..Сложно-координационные виды аэробики. Модуль 1 Скоростно-силовая подготовка и выносливость. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике выполнения упражнений, основных шагов и передвижений аэробики (стиль HI-LO). Изучение новых элементов и соединение их в композицию в стиле HI-LO. Совершенствование техники выполнения прыжков и передвижений в сложно-координационной аэробике. Совершенствование выполнения техники движений рук и ног в танцевальной композиции. Выполнение комплекса танцевальной аэробики в стиле HI-LO. Модуль 2 Специальная физическая подготовка в аэробике Спортивная как вид спорта. Обучение техники выполнения элементов спортивной аэробики. Развитие силы мышц туловища (Статическая сила) Изучение технике выполнения элементов прыжковой группы. Развитие скоростно-силовых и координационных	4				60	Ведение дневника самоконтроля.	

5	способностей. Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости и баланса. Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.					
	5.Ознакомление с танцевальными направлениями в аэробике (зумба, фанк, хип-хоп) Модуль 1 Обучение базовым шагам, элементам и особенностям изучаемых стилей (зумба, фанк, хип-хоп). Особенности музыкального сопровождения. Работа с музыкальными акцентами. Модуль 2 Обучение составлению простых связок для самостоятельного создания танцевальных композиций. Воспитание способности эстетического восприятия, ощущения и правильной оценки красоты в сфере физической культуры. Совершенствование комплекса упражнений на восстановление организма после аэробных нагрузок.	5	6	82		Формы текущего контроля успеваемости - учёт посещаемости практических занятий, определение динамики показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем, ведение Дневника самоконтроля. - Объективные и субъективные показатели самоконтроля. - Исследование физического развития (измерение антропометрических и функциональных показателей) - Исследование функционального состояния организма (измерение функциональных показателей и оценка их в

									соответствии с нормативами по возрасту и полу) - представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности - составление индивидуального комплекса силовых упражнений Форма промежуточной аттестации – зачет.
	Итого часов:					6	322		

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся очной формы обучения по дисциплине не предусмотрена

План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся очной-заочной и заочной формы обучения по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Формы контроля	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1	3. Введение в предмет Модуль 1 История возникновения и развития аэробики в мире и в России. Классификация аэробики. Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии (базовый уровень)	Ведение Дневника самоконтроля	-	60	-	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 448 с

2	Модуль 2 Оздоровительная аэробика как средство физического воспитания. Изучение основных требований к осанке при выполнении базовых шагов аэробики. Ознакомление с перечнем запрещенных движений.	Ведение Дневника самоконтроля	-	60	-	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 448 с
3	4. Обучение техники выполнения базовых элементов аэробики. Модуль 1 Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Изучение связи базовых шагов с работой рук и перемещениями.	Ведение Дневника самоконтроля	-	60	-	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, В.Я. Кикоть. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.
4	Модуль 2 Обучение техники выполнения простых связей, базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие эстетических, музыкальных, стилизованных и других возможностей творческого самовыражения. Совершенствование техники выполнения базового комплекса упражнений.	Ведение Дневника самоконтроля	-	60	-	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, В.Я. Кикоть. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.

5	3. Танцевальная аэробика. Модуль 1 Ознакомление с видами танцевальной аэробики, спецификой музыкального сопровождения. Изучение техники основных элементов, особенностей перемещений, взаимодействий в современных видах танцевальной аэробики (латина) Модуль 2 Обучение технике исполнения латиноамериканских базовых шагов. Изучение специфике техники работы корпуса рук и ног в стиле «латина». Ознакомление с музыкальным сопровождением. Обучение технике постановки головы, осанки и смысловых поз в латиноамериканском комплексе упражнений. Развитие чувства ритма,	Ведение Дневника самоконтроля	-	82	учёт посещаемости практических занятий, определение динамики показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем	Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2010. – 192 с.
---	--	-------------------------------	---	----	---	---

координационных способностей и гибкости. Изучение основных элементов «латины» и соединение их в композицию. Развитие чувства ритма. Изучение связок с латиноамериканскими шагами, прыжками и передвижениями. Воспитание способности эстетического восприятия, ощущения и правильной оценки красоты в сфере физической культуры.				
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)	322			
Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)	322			

4.3 Содержание учебного материала

1. Введение в предмет.

1. Теоретический блок

История возникновения и развития аэробики в мире и в России. Классификация аэробики.

Оздоровительная аэробика как средство физического воспитания.

2. Блок спортивно-технической подготовки

Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии (базовый уровень)

. Изучение основных требований к осанке при выполнении базовых шагов аэробики. Ознакомление с перечнем запрещенных движений. Изучение основных движений руками.

2. Обучение техники выполнения базовых элементов аэробики

1. Теоретический блок

Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Изучение связи базовых шагов с работой рук и перемещениями.

2 Блок спортивно-технической подготовки

Обучение технике выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие эстетических, музыкальных, стилизованных и других возможностей творческого самовыражения. Совершенствование техники выполнения базового комплекса упражнений. Изучение техники выполнения элементов оздоровительной аэробики в парах. Совершенствование комплекса упражнений на восстановление организма после аэробных нагрузок.

3. Танцевальная аэробика.

1. Теоретический блок

Ознакомление с видами танцевальной аэробики, спецификой музыкального сопровождения. Роль постановки головы, осанки и смысловых поз в танцевальных видах аэробики. Развитие чувства ритма, координационных способностей и гибкости.

2 Блок спортивно-технической подготовки

Изучение техники основных элементов, особенностей перемещений, взаимодействий в современных видах танцевальной аэробики (латина). Обучение технике исполнения латиноамериканских базовых шагов. Изучение специфике работы корпуса рук и ног в танцевальном стиле латина. Изучение основных элементов «латины» и соединение их в композицию. Развитие чувства ритма. Изучение связок с латиноамериканскими шагами, прыжками и передвижениями. Изучение техники взаимодействия в парах. Совершенствование техники исполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений с партнером, соединенных в связки.

4. Сложно-координационные виды аэробики

1. Теоретический блок

Ознакомление с сложно-координационными видами аэробики. Скоростно-силовая подготовка и общая выносливость. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Изучение особенностей музыкального сопровождения. Специальная физическая подготовка в аэробике. Спортивная аэробика как вид спорта.

2 Блок спортивно-технической подготовки

Обучение технике выполнения упражнений, основных шагов и передвижений аэробики (стиль HI-LO). Изучение новых элементов и соединение их в композицию в стиле HI-LO. Совершенствование техники выполнения прыжков и передвижений в

сложно-координационной аэробике. Обучение техники выполнения элементов спортивной аэробики. Развитие силы мышц туловища (Статическая сила). Изучение техники выполнения элементов прыжковой группы. Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости и баланса. Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.

5. Ознакомление с танцевальными направлениями в аэробике (зумба, фанк, хип-хоп)

1. Теоретический блок. Ознакомление с танцевальными направлениями современной хореографии в аэробике. Особенности музыкального сопровождения. Работа с музыкальными акцентами.

2 Блок спортивно-технической подготовки.

Обучение базовым шагам, элементам и особенностям изучаемых стилей (зумба, фанк, хип-хоп). Изучение техники положения корпуса и головы, а также работы рук во время выполнения базовых элементов этих стилей. Обучение составлению простых связок для самостоятельного создания танцевальных композиций. Изучение использования в построении танцевальной комбинации музыкальных акцентов. Тренировка координационной памяти для выполнения сложных танцевальных программ.

V. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Бинарное занятие – это средство обучения студента, организованное в форме диалога двух субъектов образования: преподаватель и студент, аспирант и студент, два преподавателя, использующие различные технологии обучения.

Проблемно-поисковое занятие – новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. Содержание проблемы раскрывается путём организации поиска способов её решения (анализ, систематизация, классификация, суждение), суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения, принятия коллегиального решения. Проблемно-поисковое занятие формирует у обучающихся навыки исследовательской деятельности, умение работать в команде, сотрудничать и вступать в диалог.

Занятие с программированными ошибками рассчитано на стимулирование студентов к постоянному контролю предлагаемой информации, активизацию внимания и вовлечение в процесс усвоения знаний. В конце занятия проводится вынесение заключения о работе слушателей и разбор сделанных ошибок. Данная форма позволяет развить у обучаемых коммуникативные навыки (навыки общения), умение оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, выделять неверную и неточную информацию, снимать психологическую и физическую нагрузку на занятии.

Занятие с «обратной связью» предполагает актуализацию полученных ранее знаний путём выяснения реакции участников на обсуждаемые темы. Обратная связь на занятии позволяет выяснить реакцию участников на обсуждаемые темы, увидеть достоинства и недостатки организации и проведения обучения, сформировать общее представление об уровне владения обучающимися учебным материалом, развивать коммуникативные навыки.

Работа в малых группах – это форма проведения занятия, позволяющая всем обучающимся возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (умение активно слушать, достигать лучшего взаимопонимания, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия, аргументировать собственное мнение, оппонировать собеседнику).

Тренинг – это процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка. Тренинг позволяет дать его участникам недостающую информацию, сформировать навыки устойчивости к давлению, навыки безопасного поведения, способствует активному вовлечению всех участников в

процесс обучения.

В рамках организации самостоятельной работы предусмотрены:

- 1) работа со специальной литературой;
- 2) поиск дополнительной информации в Интернет-пространстве;
- 3) просмотр обучающих видеофильмов; изучение онлайн-курсов по физкультурному образованию, участие в вебинарах.
- 4) встречи с известными спортсменами, заслуженными тренерами РФ, представителями общественных федераций и спортивных клубов, мастер-классы экспертов и специалистов.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Полный комплект контрольно-оценочных материалов (Фонд оценочных средств)
оформляется в виде приложения к рабочей программе дисциплины

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература.

1. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Бабушкин, В.А. Барановский, Л.Н. Вериги. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. – 124 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706.html>
2. Брунгардт К. Голливудский пресс для женщин – «Эксмо», 2006. – 209 с.
3. Горцева Г. Аэробика, Фитнес, Шейпинг. – М., 2007. – 127 с.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2-х т. Т. 1: Теория и методика / Т. С. Лисицкая - Москва: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.;
5. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2-х т. Т. 2: Частные методики / Т. С. Лисицкая - Москва: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.
6. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. М., 2010
7. Баунов Б.А. Спорт. XX век: хроника отечественного и мирового спорта: события, персонажи, рекорды. -М.: Сов.спорт, 2001. -376с.

7.2. Дополнительная литература.

1. Бурбо, Л. Кардиоаэробика / Л. Бурбо. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 160 с.;
2. Гринев В.А., Шибкова В.П., Кольцова О.В., Комендантов Г.А. (состав.) Аэробика - идеальная фигура. Методические рекомендации. — Тамбов: Изд-во ТГТУ, 2008. — 44 с.;
3. Калинина Ю.В. Степ-аэробика Методическое пособие. - Бишкек: КРСУ, 2013. - 39 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
5. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Денисенко В. А., Иванов Н. Т. Самоконтроль физического состояния студента:

метод. пособие. АСОУ, 2010.

7. Барчуков, И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДИНА, 2003. – 255 с.

8. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

9. Власов А. А. Физическая культура и спорт: краткий терминологический словарь. М., 2005.

10. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов [и др.]; Под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416 с.

11. Рейзин, В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Мн.: Полымя, 1984. – 96 с.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузн. Бурбо, Л. Кардиоаэробика / Л. Бурбо. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 160 с.;

7.3. Список авторских методических разработок.

7.4. Периодические издания.

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».

7.5. Интернет-ресурсы.

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
2. Научный портал Теория.py <http://teoriya.ru/>
3. Основы физической культуры в вузе http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru/>

7.6. Программное обеспечение информационно-коммуникационных технологий.

Microsoft Windows

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебно-лабораторное оборудование

Для проведения учебно-тренировочного процесса университет располагает бассейном с современным оборудованием.

Для проведения занятий по аквааэробике университет располагает следующим инвентарем:

№	Наименование	Кол-во
1.	Магнитофон бум бокс	1
2.	Гимнастические коврики ПХВ	30
3.	Скакалки	20

8.2. Программные средства.

Microsoft Windows

8.3. Технические и электронные средства.

Не предусмотрено

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Перед началом тренировочных занятий с начинающими необходимо изучить исходный уровень состояния здоровья, имеющиеся заболевания, уровень физической подготовленности.

2. Все упражнения в программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)» классифицировать по следующим критериям: - по направленности программы, такие как беговые программы, разновидности ходьбы; по формируемым физическим качествам; по уровню физической подготовленности; по укрепляемым мышцам, а именно комплексные упражнения; для мышц плеч, рук, спины; ног и ягодиц, груди и спины; мышц живота; по исходным положениям, такие как упражнения из вертикального и горизонтального положения туловища.

3. Программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)» включает в себя: беговые упражнения (разновидности бега, шагов, прыжки с продвижением вперед-назад, в стороны), комплексы упражнений на гибкость координацию и выносливость, функциональный тренинг. Аэробика предполагает выполнение специальных комплексов для спины и рук, ног, комбинированная тренировка, интервальная тренировка средней интенсивности, а также разновидность танцевальных упражнений.

4. Все движения должны быть выполнены с правильным положением тела и разгибанием в суставах (естественная осанка без переразгибаний в суставах) Устойчивое положение туловища, поясницы, таза и напряжение мышц брюшного пресса - Выпрямленное положение верхней части туловища, положение головы, шеи, плеч относительно позвоночника.

Положение стоп относительно голеностопных, коленных, тазобедренных суставов.

Базовые аэробные шаги. При выполнении любых шагов туловище должно Низкая ударная нагрузка (Low Impact): при движениях одна нога остается в постоянном контакте с полом. Высокая ударная нагрузка (High Impact): в какой-то момент движения обе ноги находятся в безопорном положении.

Шаг (March): традиционное движение с низким ударным воздействием.

При постановке ноги на пол необходимо выполнять перекал на стопе «с носка Create PDF files without this message by purchasing novaPDF printer (<http://www.novapdf.com>) Бер (Jog): Чередование шагов с высоким ударным воздействием, с «захлестыванием» голени назад, при выполнении которого колено внизу или впереди относительно тазобедренного сустава нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

5. Девушкам рекомендуются занятия аэробикой, при их проведении не менее 3-х раз в неделю по 60 минут, однако и 2-х разовые занятия в неделю, предусмотренные учебной программой организованные с применением оздоровительно – развивающих видов гимнастики, и дополняя их самостоятельными занятиями, существенно повысит уровень физической подготовленности студентов. Кроме того, занятия с использованием музыкального сопровождения, будут носить и восстановительный характер особенно в плане профилактики умственного утомления.

6. Для совершенствования физического состояния и телосложения необходимо дополнительно проводить теоретические занятия по правильному питанию, здоровому образу жизни и значению двигательной активности.

7. Оздоровительный эффект достигается при 2-хразовых посещениях занятий, а также решаются задачи активного отдыха, рекреации, снижения психологического напряжения студентов.

Самостоятельная работа студента очно-заочной и заочной формы обучения

Особенностью реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам, при сочетании различных форм обучения, является их интенсивная самостоятельная работа, которая рассматривается как один из видов познавательной деятельности, направленной на образовательную подготовку обучающихся (получение теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях). Элективные дисциплины по физической культуре и спорту обеспечивают операционное овладение обучающимися методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. Учебные занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту проводятся:

для образовательных программ, реализуемых в очно-заочной и заочной формах, – в форме контактной работы, включающей практические занятия объемом не более 6 академических часов в пятом семестре (восьмом триместре), и самостоятельной работы объемом не менее 322 академических часа, которые распределяются на период 1-5 семестр (1-8 триместр). Индивидуальные задания для самостоятельной работы обучающихся, а также методические указания по освоению элективных курсов по физической культуре и спорту, учитывающие особенности самостоятельной работы обучающихся при очно-заочной и заочной формах, устанавливаются рабочей программой соответствующего элективного курса по физической культуре и спорту.

Результат самостоятельной работы обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения оформляется в виде дневника самоконтроля (Приложение к рабочей программе дисциплины) и оценивается на практических занятиях посредством демонстрации обучающимся навыков контроля функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.

Для усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа предполагает дополнительную подготовку к практическому занятию. Самостоятельная работа является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Цель самостоятельной работы - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Методические рекомендации по заполнению Дневника самоконтроля представлены в Приложении к рабочей программе дисциплины.

Х. УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)»

---- зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ---- лекций, 328 практич. и т.д.

Преподаватель к.б.н., доцент Капустина Елена Владимировна

Ф.И.О.

Кафедра физической культуры

Курс 1 семестр 1, кол-во часов 64

Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий По каждому семестру	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Модуль 1.	25	
1.	Посещение (не менее 90%)	10	
2.	Оценка уровня физической подготовленности (выполнение тестов ОФП)	15	
	Модуль 2.	25	
1.	Посещение (не менее 90%)	10	
2.	Выполнение контрольных требований по технической подготовке (СФП)	15	
Итого за каждый семестр		50	
Добор баллов			
1.	Личное участие во внутривузовских соревнованиях	3	
2.	Судейство соревнований	5	
3.	Выполнение норм ГТО	5	
4.	Выступление на внутривузовской конференции проводимой Академией ФКиС	10	
5.	Написание статьи в области ФКиС	10	

Преподаватель _____


подпись

Е.В.Капустина

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)» ----

зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ---- лекций, 328 практич. и т.д.

Преподаватель к.б.н., доцент Капустина Елена Владимировна

Ф.И.О.

Кафедра физической культуры

Курс 1 семестр 2, кол-во часов 64

Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий По каждому семестру	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Модуль 1.	25	
1.	Посещение (не менее 90%)	10	
2.	Оценка уровня физической подготовленности (выполнение тестов ОФП)	15	
	Модуль 2.	25	
1.	Посещение (не менее 90%)	10	
2.	Выполнение контрольных требований по технической подготовке (СФП)	15	
	Итого за каждый семестр	50	
Добор баллов			
1.	Личное участие во внутривузовских соревнованиях	3	
2.	Судейство соревнований	5	
3.	Выполнение норм ГТО	5	
4.	Выступление на внутривузовской конференции проводимой Академией ФКиС	10	
5.	Написание статьи в области ФКиС	10	

Преподаватель _____



подпись

Е.В.Капустина

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)»

---- зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ---- лекций, 328 практич. и т.д.

Преподаватель к.б.н., доцент Капустина Елена Владимировна

Ф.И.О.

Кафедра физической культуры

Курс 2 семестр 3, кол-во часов 68

Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий По каждому семестру	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Модуль 1.	25	
1.	Посещение (не менее 90%)	10	
2.	Оценка уровня физической подготовленности (выполнение тестов ОФП)	15	
	Модуль 2.	25	
1.	Посещение (не менее 90%)	10	
2.	Выполнение контрольных требований по технической подготовке (СФП)	15	
Итого за каждый семестр		50	
Добор баллов			
1.	Личное участие во внутривузовских соревнованиях	3	
2.	Судейство соревнований	5	
3.	Выполнение норм ГТО	5	
4.	Выступление на внутривузовской конференции проводимой Академией ФКиС	10	
5.	Написание статьи в области ФКиС	10	

Преподаватель _____



подпись

Е.В.Капустина

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)»

---- зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ---- лекций, 328 практич. и т.д.

Преподаватель к.б.н., доцент Капустина Елена Владимировна

Ф.И.О.

Кафедра физической культуры

Курс 2 семестр 4, кол-во часов 68

Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий По каждому семестру	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Модуль 1.	25	
1.	Посещение (не менее 90%)	10	
2.	Оценка уровня физической подготовленности (выполнение тестов ОФП)	15	
	Модуль 2.	25	
1.	Посещение (не менее 90%)	10	
2.	Выполнение контрольных требований по технической подготовке (СФП)	15	
Итого за каждый семестр		50	
Добор баллов			
1.	Личное участие во внутривузовских соревнованиях	3	
2.	Судейство соревнований	5	
3.	Выполнение норм ГТО	5	
4.	Выступление на внутривузовской конференции проводимой Академией ФКиС	10	
5.	Написание статьи в области ФКиС	10	

Преподаватель _____



подпись

Е.В.Капустина

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)»

---- зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ---- лекций, 328 практич. и т.д.

Преподаватель к.б.н., доцент Капустина Елена Владимировна

Ф.И.О.

Кафедра физическая культуры

Курс 3 семестр 5, кол-во часов 64

Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий По каждому семестру	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Модуль 1.	25	
1.	Посещение (не менее 90%)	10	
2.	Оценка уровня физической подготовленности (выполнение тестов ОФП)	15	
	Модуль 2.	25	
1.	Посещение (не менее 90%)	10	
2.	Выполнение контрольных требований по технической подготовке (СФП)	15	
Итого за каждый семестр		50	
Добор баллов			
1.	Личное участие во внутривузовских соревнованиях	3	
2.	Судейство соревнований	5	
3.	Выполнение норм ГТО	5	
4.	Выступление на внутривузовской конференции проводимой Академией ФКиС	10	
5.	Написание статьи в области ФК иС	10	

Преподаватель _____


подпись

Е.В.Капустина

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)»

Очно-заочная и заочная формы обучения

---- зач.ед.; ак.ч всего: 6, в т.ч.: ---- лекций, 322 практич. и т.д.

Преподаватель к.б.н., доцент Капустина Елена Владимировна
Ф.И.О.

Кафедра физической культуры

Курс 1 семестр 5/ триместр 8, кол-во часов 6

Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1)	70	30
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	18
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	40	
2.	- Объективные и субъективные показатели самоконтроля. - Исследование физического развития (измерение антропометрических и функциональных показателей) - Исследование функционального состояния организма (измерение функциональных показателей и оценка их в соответствии с нормативами по возрасту и полу)		6 6 6
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	30	12
1.	- представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности - составление индивидуального комплекса силовых упражнений	10 10	4 4
2.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (2 балла за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	10	4
За два модуля:		100	

Добор баллов			
1.	Личное участие во внутривузовских соревнованиях	3	
2.	Судейство соревнований	5	
3.	Выполнение норм ГТО	5	
4.	Выступление на внутривузовской конференции проводимой Академией ФКиС	10	
5.	Написание статьи в области ФК иС	10	

Преподаватель _____



подпись

Е.В.Капустина

расшифровка подписи

ПРИЛОЖЕНИЕ

к Порядку реализации дисциплин (модуля) по физической культуре и спорту для обучающихся Южного федерального университета (в новой редакции)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор _____ / Г.Р. Ломакина

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Фамилия, имя, отчество _____

Год рождения _____

Структурное подразделение, курс, группа _____

Медицинская группа _____

Город
201_ год

ВВЕДЕНИЕ

Дневник самоконтроля - наиболее удобная форма для наблюдения за состоянием своего здоровья, для оценки эффективности занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль предусматривает интенсификацию самостоятельной деятельности студентов, неразрывно связанной с формированием физической культуры личности и здорового образа жизни будущего специалиста. Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в процессе освоения элективной дисциплины по физической культуре и предоставляется на предпоследнем занятии для проверки преподавателем. Результаты самоконтроля определяются и оцениваются студентом самостоятельно путём заполнения таблиц, представленных в дневнике.

1. Самоконтроль состояния здоровья. Объективные и субъективные показатели

1.1. Самоконтроль - регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Основными задачами самоконтроля являются:

- сознательная активность и систематичность занятий;
- контроль показателей кардиореспираторной системы на нагрузку;
- дозирование физической нагрузки.

1.2. Различают объективные и субъективные показатели самоконтроля.

1.2.1. К субъективным показателям относятся самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, настроение, желание тренироваться и др. Низкая оценка каждого из этих показателей может свидетельствовать об ухудшении состояния здоровья или формировании болезни, быть следствием переутомления или стресса.

1.2.2. Объективные показатели самоконтроля - это простые доступные измерения, характеризующие уровень физического развития, состояние функциональных систем организма и их реакцию на нагрузку, а также особенности режима и результаты физической подготовленности. К объективным показателям самоконтроля относят морфологические признаки (рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, при необходимости - окружности плеча, бедра и др.) и функциональные: частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое, при физической нагрузке и после нее, частоту дыхания (ЧД). При возможности измеряют артериальное давление (АД), жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

Таблица 1

№	Показатели	Дни занятий					
1	ЧСС в покое						
	ЧСС на нагрузку						
	ЧСС после нагрузки						
2	АД в покое						
	АД на нагрузку						
	АД после нагрузки						
3	ЧД в покое						
	ЧД на нагрузку						
	ЧД после нагрузки						
4	Самочувствие						
5	Сон						
6	Аппетит						
7	Болевые ощущения						
8	Настроение						
9	Желание заниматься						

3.2. Сформулируйте и запишите выводы.

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Академия физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Академия физической культуры и спорта
 / Степанова Т.А. /
(подпись) (Ф.И.О.)

« 28 » июня 2018 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)»
(наименование дисциплины)

Направление подготовки / специальность

все направления подготовки

Уровень образования
Бакалавр

Фонд оценочных
средств разработан


(подпись)

Капустина Елена Владимировна, доцент, к б н.
Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание

Рекомендован к утверждению на заседании кафедры
физической культуры
(название кафедры)

протокол заседания

_____ от 04.06.2018 № 10

зав. кафедрой  Демьянова Л.М.
(подпись) (Ф.И.О.)

Ростов-на-Дону, 2018

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ ДИСЦИПЛИНОЙ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(аэробика)»

(наименование дисциплины)

Код компетенции	Формулировка компетенции
1	2
ОК	ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)»
(наименование дисциплины)

№ n/n	Контролируемые разделы дисциплины*	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства**
1	История и классификация аэробики. Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии (базовый уровень)	ОК-8	Текущий контроль 1,3 семестр Рубежный контроль 2,4,5 семестр-зачет
2	Танцевальная аэробика. Изучение техники основных элементов, особенностей перемещений, взаимодействий в современных видах танцевальной аэробики (латина)	ОК-8	Текущий контроль 1,3 семестр Рубежный контроль 2,4,5 семестр-зачет
3	.Сложно-координационные виды аэробики. Скоростно-силовая выносливость .	ОК-8	Текущий контроль 1,3 семестр Рубежный контроль 2,4,5 семестр-зачет
4	Специальная физическая подготовка в аэробике .Спортивная аэробика как вид спорта.	ОК-8	Текущий контроль 1,3 семестр Рубежный контроль 2,4,5 семестр-зачет
5	Ознакомление с танцевальными направлениями в аэробике: зумба, фанк и хип-хоп	ОК-8	Текущий контроль 1,3 семестр Рубежный контроль 2,4,5 семестр-зачет

* Наименование раздела указывается в соответствии с рабочей программой дисциплины.
 **Наименование оценочного средства указывается в соответствии с учебной картой дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Академия физической культуры и спорта
структурное подразделение

Кафедра физической культуры
(наименование кафедры)

Зачетные нормативы (практические тесты, задания, ОФП, СФП, ГТО)

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(аэробика)»
(наименование дисциплины)

I СЕМЕСТР

№ п/п	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль										Возмож ность набора баллов
		баллы женщины					баллы мужчины					
Модуль №1. Введение в предмет		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1-5
1	Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20	1-5
2	Подтягивание на перекладине						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2	1-5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14	12	10	8	6						1-5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ног	195	180	170	160	150	240	230	220	210	200	1-5
5	Теника исполнения базовых шагов	отл	оч хор	хор	удо в	Пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
6	Техника исполнения базовых шагов с координацией рук	отл	оч хор	хор	удо в	Пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5

Виды контрольных мероприятий		Текущий контроль										Возможность набора баллов
		баллы женщины					баллы мужчины					
Модуль №2 Введение в предмет		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1-5
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) ГТО	+16	+11	+8	+6	+4	+13	+7	+6	+4	+1	1-5
2	Приседание на одной ноге, опора о стену	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6	1-5
3	Техника исполнения элементов в парах	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
4	Техника исполнения перемещений	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
5	Сдача контрольного комплекса	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5

Максимальное кол-во набора баллов за модуль не более 25

Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) – 50

II СЕМЕСТР

№ п/п	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль										Возмож ность набора баллов
		баллы женщины					баллы мужчины					
Модуль №3. Обучение техники выполнения базовых элементов аэробики		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1-5
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине юноши (кол-во раз) Подтягивание из виса лежа на низкой	20	15	10	8	6	13	10	9	7	5	1-5

	перекладине девушки (кол-во раз) ГТО											
2	Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20	1-5
3	Бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	1-5
4	Техника исполнения базовых элементов	отл	оч хор	хор	удо в	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
5	Техника исполнения шагов, и прыжков с координацией рук.	отл	оч хор	хор	удо в	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
Виды контрольных мероприятий		Текущий контроль										Возмож ность набора баллов
		баллы женщины					баллы мужчины					
Модуль №4 Обучение техники выполнения базовых элементов аэробики		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1-5
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) ГТО	+16	+11	+8	+6	+4	+13	+7	+6	+4	+1	1-5
2	Челночный бег 3*10 метров (сек.)	8.5	8.8	9.5	10	10.5	7.5	7.8	8.2	8.7	9.8	1-5
3	Техника исполнения элементов в парах	отл	оч хор	хор	удо в	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
4	Самостоятельное составление аэробной связки	отл	оч хор	хор	удо в	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
5	Сдача контрольного комплекса	отл	оч хор	хор	удо в	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5

Максимальное кол-во набора баллов за модуль не более 25

Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50

Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100

Необходимое количество баллов для получения зачета - 60

Ш СЕМЕСТР

№ п/п		Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль									
			баллы женщины					баллы мужчины				
Модуль №5 Танцевальная аэробика		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1-5
1	Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20	1-5
2	Подтягивание на перекладине						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2	1-5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14	12	10	8	6						1-5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ног	195	180	170	160	150	240	230	220	210	200	1-5
5	Техника исполнения базовых шагов стиля латина	отл	оч хор	хор	удо в	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
6	Техника исполнения прыжковой связки стиля латина	отл	оч хор	хор	удо в	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
Виды контрольных мероприятий		Текущий контроль										
		баллы женщины					баллы мужчины					Возмож ность набора баллов
Модуль №6 Танцевальная аэробика		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	

1.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) ГТО	+16	+11	+8	+6	+4	+13	+7	+6	+4	+1	1-5
2.Приседание на одной ноге, опора о стену	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6	1-5
3.Техника исполнения элементов танцевальной аэробики в парах	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
4.Самостоятельное составление танцевальной связки	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
5.Сдача контрольного комплекса в стиле латина	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5

Максимальное кол-во набора баллов за модуль не более 25

Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50

IV СЕМЕСТР

№ п/п	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль										Возмож ность набора баллов
		баллы женщины					баллы мужчины					
Модуль №7 Сложно- координационные виды аэробики		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1-5
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине юноши (кол-во раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки (кол-во раз) ГТО	20	15	10	8	6	13	10	9	7	5	1-5

2	Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20	1-5
3	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	1-5
4	Техника исполнения перемещений в стиле HI-LO	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
5	Техника исполнения движений рук и ног в координации	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
Виды контрольных мероприятий		Текущий контроль										
		баллы женщины					баллы мужчины					Возможность набора баллов
Модуль №8	..Сложно-координационные виды аэробики	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1-5
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) ГТО	+16	+11	+8	+6	+4	+13	+7	+6	+4	+1	1-5
2.	Челночный бег 3*10 метров (сек.)	8,5	8,8	9,5	10,0	10,5	7,5	7,8	8,2	8,7	9,8	1-5
3.	Техника исполнения элементов спортивной аэробики гр.В(динамическая сила)	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
4.	Техника исполнения элементов спортивной аэробики гр.D(гибкость)	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
5.	Сдача норматива - аэробная дорожка	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5

Максимальное кол-во набора баллов за модуль не более 25

Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50

Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100

Необходимое количество баллов для получения зачета - 60

V СЕМЕСТР

№ п/п	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль										Возмож ность набора баллов
		баллы женщины					баллы мужчины					
Модуль № 9 Ознакомление с танцевальными направлениями в аэробике: зумба, фанк и хип-хоп		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1-5
1	Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20	1-5
2	Подтягивание на перекладине						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2	1-5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14	12	10	8	6						1-5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ног	195	180	170	160	150	240	230	220	210	200	1-5
5	Техника базовых шагов зумбы с движением рук	отл	оч хор	хор	уд в	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
6	Сдача контрольного комплекса упражнений	отл	оч хор	хор	уд в	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
Виды контрольных мероприятий		Текущий контроль										Возмож ность набора баллов
		баллы женщины					баллы мужчины					
Модуль №10 Ознакомление с танцевальными направлениями в аэробике: зумба,		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1-5

1. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) ГТО	+16	+11	+8	+6	+4	+13	+7	+6	+4	+1	1-5
2. Приседание на одной ноге, опора о стену	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6	1-5
3. Техника базовых шагов в хип-хопе	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
4. Техника перемещений в хип-хопе	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5
5. Сдача контрольного комплекса в стиле хип-хоп.	отл	оч хор	хор	удов	пл	отл	оч хор	хор	удов	пл	1-5

Максимальное кол-во набора баллов за модуль не более 25

Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50

Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100

Необходимое количество баллов для получения зачета - 60

Составитель:

Преподаватель



подпись

Е.В.Капустина

расшифровка подписи

04.06.2018