

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.11.2022 07:09:21

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffb573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета  
физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО БГПУ**

*Юрчко*

**О.В. Юрчко**  
**«22» мая 2019 г.**

**Рабочая программа дисциплины**

**АЭРОБИКА**

**Направление подготовки**

**49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

**Профиль**

**«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**Принята**

**на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2019**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>5</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>8</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>12</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>24</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>25</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....</b>	<b>25</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>26</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>27</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** знакомство студентов, с планированием тренировочного процесса. Сформировать у студентов навыки музыкально-ритмического воспитания и обеспечить овладением методикой проведения занятий аэробикой

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** Дисциплина «Аэробика» относится к вариативной части блока Б1. О. 24.01 «Аэробика» представляет собой комплексную дисциплину на основе музыкально-ритмического воспитания, в содержание которой включены элементы художественной гимнастики, спортивных танцев, аэробика и другие виды оздоровительной гимнастики.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-1, ОПК-7:

**-ОПК-1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

- ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**-ОПК-7.** Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 7.1 Знает этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ОПК - 7.2 Понимает и объясняет потребности человека, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.

- ОПК – 7.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, дающих возможность формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле.

- ОПК- 7.4 Демонстрирует способность к развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения студент должен

**- знать:**

- содержание, принципы и методику выполнения упражнений по составным компонентам дисциплины «Аэробика», ее роль в системе физической культуры;

- особенности методики составления комплексов упражнений из разделов программы с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;

- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса;

- методы и приемы выполнения движений;

- основы методики обучения, тренировки в аэробике;
- позиции и положения рук, ног;
- особенности применения элементов музритмики в учебной, внеклассной работе со школьниками различных возрастов.

**- уметь:**

- проводить строевые, общеразвивающие упражнения с одновременным подсчетом по музритмике сопровождения;
- проводить танцевальные комбинации, отдельные упражнения музритмики без предметов и с предметами, включенными в школьную программу;
- использовать аспекты оздоровительной аэробики ее разновидностей;
- давать общую характеристику различных видов аэробики, элементов художественной гимнастики и спортивных танцев;
- реализовывать особенности построения занятия по аэробике и его структуру;
- подбирать и применять на занятиях аэробикой адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися и осуществлять их контроль;
- оценивать эффективность занятий аэробикой, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, осуществлять меры для их предупреждения и исправления;
- составить комбинации различной направленности и сложности;
- реализовывать воспитания физических качеств, в том числе во время разминки, заминки, и основной части.
- формулировать и реализовать задачи к уроку аэробики;

**- владеть:**

- навыками подбора музыкального сопровождения для занятий музритмикой и аэробикой;
- способами реализации задач уроков музритмики и аэробики;
- навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;
- навыками оценки эффективности занятий аэробикой, уровня физической подготовленности занимающихся
- способами решения задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

**1.5 Общая трудоемкость** дисциплины «Аэробика» составляет 3 зачетных единицы (далее – ЗЕ) ( 108 ч.):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Аэробика	3	5-6	108	3

**Общая трудоемкость дисциплины «Аэробика»** составляет 3 зачетные единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 5	Семестр 6
Общая трудоемкость	108	48	60
Аудиторные занятия	54	24	30
Лекции	-	-	-

Лабораторные занятия	54	24	30
Самостоятельная работа	54	12	42
Вид итогового контроля			зачет

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Лабораторные занятия	
1.	Предмет, цели и задачи аэробики и история ее возникновения. Элементарные основы музыкальной грамоты и связь упражнений с музыкой. Средства музыкальной выразительности. Связь упражнений с темпом, с динамическими оттенками, ритмом, с регистром, размером и построением (структурой) музыкальных произведений	12		6	6
2.	Методика занятий музритмикой Специальные упражнения на связь движений с музыкой. Методика построения комплекса низко ударной аэробики для лиц, с отклонениями в состоянии здоровья.	12		6	6
3.	Хореографические упражнения. Фитбол аэробика в АФК. Степ-аэробика в АФК	12		6	6
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	12		6	6
5.	Специальные упражнения без предмета (пружинные движения, волна, взмах, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, элементы народного и бального танцев)	20		10	10
6.	Танцевальные комбинации, игры и танцы. Танцевальная аэробика в АФК.	28		14	14
7.	Элементы нетрадиционного вида гимнастики (аэробика). Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Стретчинг, калланетика в АФК. Система Джозефа Пилатеса.	12		6	6
Зачёт					
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>		<b>54</b>	<b>54</b>

#### Интерактивное обучение по дисциплине «Аэробика»

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов

1.	<b>Тема 2.</b> Методика занятий музритмикой Специальные упражнения на связь движений с музыкой. Методика построения комплекса низко ударной аэробики для лиц, с отклонениями в состоянии здоровья.	ПР	Экспертная оценка	9
2.	<b>Тема 6.</b> Танцевальные комбинации, игры и танцы. Танцевальная аэробика в АФК.	ПР	Экспертная оценка	8
<b>ИТОГО</b>				18 ч

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

**Тема 1. Предмет, цели и задачи аэробики и история ее возникновения. Элементарные основы музыкальной грамоты и связь упражнений с музыкой. Средства музыкальной выразительности. Связь упражнений с темпом, с динамическими оттенками, ритмом, с регистром, размером и построением (структурой) музыкальных произведений.**

Краткая характеристика аэробики (в процессе практических занятий)

Предмет и задачи аэробики. История возникновения и развития аэробики в нашей стране и за рубежом. Основные средства и методические особенности курса аэробики. Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнением. Методы и методические приемы в музыкально-ритмическом воспитании.

**Тема 2. Методика занятий музритмикой. Специальные упражнения на связь движений с музыкой. Методика построения комплекса низко ударной аэробики для лиц, с отклонениями в состоянии здоровья.**

Цель и задачи обучения в курсе музыкально-ритмическое воспитание и аэробика. Реализация дидактических принципов в обучении. Этапы обучения. Методы и методические приемы в обучении.

Основные средства аэробики. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Обще развивающие упражнения (без предмета, с предметом).Элементы хореографии и танца.

Методика построения комплекса низко ударной аэробики для лиц, с отклонениями в состоянии здоровья.

**Тема 3. Хореографические упражнения. Фитбол аэробика в АФК. Степ-аэробика в АФК**

Хореографические упражнения. Ходьба и бег. Упражнения художественной гимнастики. Танцевальные упражнения. Ритмическая гимнастика. Фитбол аэробика в АФК. Степ-аэробика в АФК

**Тема 4. Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами**

Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем. Упражнения с летной.

**Тема 5. Специальные упражнения без предмета (пружинные движения, волна, взмах, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, элементы народного и бального танцев)**

Специальные упражнения на связь движений с музыкой. Изучение 1 позиции.

Знакомство с техникой высокого шага. Изучить прыжок - скачок

Изучение 2 и открытого прыжка. Совершенствование 1 позиции, высокого шага, скачка.

Знакомство с техникой переменного шага. Изучение танца для начальной школы (1 класс). Изучение закрытого прыжка и поворота переступанием.Продолжение изучения

танца для 1 класса. Совершенствование 1 и 2 позиции. Совершенствование переменного шага и открытого прыжка. Изучение танца для 2 класса.

### **Тема 6. Танцевальные комбинации, игры и танцы. Танцевальная аэробика в АФК.**

Изучение русского переменного шага вперед. Продолжение изучения классического экзериса 3 поз. Изучение пружинного шага. Совершенствование открытого и закрытого прыжка, 1 и 2 поз. Изучение экзериса 5 позиции и совершенствование 1,2,3 поз. Совершенствование русского переменного шага. Изучение русского народного шага назад 7. Изучение прыжка со сменой ног вперед. Изучение шага польки и техники прыжка со сменой ног сзади. Продолжение изучения танца для 2 класса. Изучение прыжка со сменой ног впереди и сзади. Изучение игры «Лошадки». Проверка на оценку усвоения прыжка открытого и закрытого. Освоить взмах в лицевой плоскости. Изучение прыжка со сменой согнутых ног вперед. Совершенствование польки вперед. Ходьба на длительность на целую и половинную ноту. Изучение танца для 3 класса. Танцевальная аэробика в АФК.

### **Тема 7. Элементы нетрадиционного вида гимнастик (аэробика). Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Стретчинг, калланетика в АФК. Система Джозефа Пилатеса**

Знакомство с техникой подбивного прыжка впереди. Освоить волну туловищем. Изучение польки назад. Совершенствование танца для 3 класса. Упражнения на длительность целую, половинную и четвертную ноту. Проверка усвоения польки вперед. Совершенствование польки назад. Знакомство с техникой подбивного прыжка сзади. Совершенствование позиций 1,2,3,5 и изучение 4 позиций. Изучение танца «Галоп». Изучение польки с поворотом и прыжка в шаге.. Задание на метроритм. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Стретчинг, калланетика в АФК. Система Джозефа Пилатеса.

## **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Изложения материала дисциплины "Аэробика" должно проводится с музыкальным сопровождением. Студенты обязаны иметь тетрадь для конспектирования материала и выполнения различных заданий: составления ритмических рисунков, записи упражнений и т.д.

Объяснение любой темы музыкально-ритмического раздела рекомендуется начинать с его теоретического объяснения. После этого можно переходить к выполнению сначала элементарных, а затем постепенно усложняющих движений на связь с музыкой. По мере освоения материала студенты могут приступать к выполнению самостоятельных заданий.

При проведении музыкальных игр следует придерживаться определенной последовательности:

- а) наметив игру, подобрать к ней соответствующее музыкальное сопровождение;
- б) объяснить занимающимся суть игры, дать прослушать музыку;
- в) разделить занимающихся на команды, провести пробную попытку;
- г) провести игру несколько раз по всем правилам.

Хореографические упражнения целесообразно включать их в начало основной части занятия в качестве самостоятельного вида. Хорошо основные хореографические упражнения полезно использовать для развития гибкости, укрепления мышц ног, тренировка вестибулярного аппарата и т.д.

При обучении элементам народных танцев сначала надо предложить послушать музыку, затем указать на характерные особенности танцев данной народности, на жесты, стиль. Элементы разучиваются в замедленном темпе, а потом постепенно переходят к

нужному темпу. По мере освоения элементов можно давать составленные из них небольшие комбинации.

Изучение элементов современного танца следует проводить под современную музыку, с использованием магнитофонных записей. Упражнения без предмета изучают отдельно, а совершенствуют в учебных комбинациях.

Освоение упражнений ритмической гимнастики под соответствующую музыку нужно проводить в начале основной части, а совершенствовать в подготовительной и заключительной.

Неотъемлемой частью практических занятий является учебная практика, которая направлена на формирование умений проводить и составлять упражнения под музыкальное сопровождение, использовать магнитофон. Учебная практика проводится после изучения техники упражнения и знакомства с методикой преподавания, преимущественно по основным упражнениям, имеющим место в школьной программе по физической культуре.

В конце урока преподаватель кратко подводит итоги, делает общие и индивидуальные замечания, дает задания для самостоятельной работы, намечает задачи следующих уроков.

#### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов в соответствии с тематическим планом</b>
1.	Предмет, цели и задачи аэробики и история ее возникновения. Элементарные основы музыкальной грамоты и связь упражнений с музыкой. Средства музыкальной выразительности. Связь упражнений с темпом, с динамическими оттенками, ритмом, с регистром, размером и построением (структурой) музыкальных произведений	Чтение специальной литературы Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	6
2.	Методика занятий музритмикой. Специальные упражнения на связь движений с музыкой. Методика построения комплекса низко ударной аэробики для лиц, с отклонениями в состоянии здоровья.	Чтение специальной литературы Разработка конспекта	6
3.	Хореографические упражнения. Фитбол аэробика в АФК. Степ-аэробика в АФК	Выполнение упражнений	6
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	Выполнение упражнений	6
5.	Специальные упражнения без предмета (пружинные движения, волна, взмах, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, элементы народного и бального танцев)	Выполнение упражнений Разработка конспекта	10
6.	Танцевальные комбинации, игры и танцы. Танцевальная аэробика в АФК.	Выполнение упражнений Разработка конспекта	14

7.	Элементы нетрадиционного вида гимнастик (аэробика). Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Стретчинг, калланетика в АФК. Система Джозефа Пилатеса.	Чтение специальной литературы  Выполнение упражнений	6
	<b>ИТОГО</b>		54

## 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Содержание

**Тема 1. Предмет, цели и задачи аэробики и история ее возникновения. Элементные основы музыкальной грамоты и связь упражнений с музыкой. Средства музыкальной выразительности. Связь упражнений с темпом, с динамическими оттенками, ритмом, с регистром, размером и построением (структурой) музыкальных произведений**

1. Специальные упражнения на связь движений с музыкой
2. Изучение 1 позиции
3. Знакомство с техникой высокого шага
4. Изучить прыжок - скачок
5. Изучение 2 и открытого прыжка
6. Совершенствование 1 позиции, высокого шага, скачка.

#### Литература:

1. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
2. Фитнес и аэробика / Ким Н.К. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 172 с.

**Тема 2. Методика занятий музритмикой. Специальные упражнения на связь движений с музыкой. Методика построения комплекса низко ударной аэробики для лиц, с отклонениями в состоянии здоровья**

### Содержание

1. Знакомство с техникой переменного шага
2. Изучение танца для начальной школы (1 класс)
3. Изучение закрытого прыжка и поворота переступанием.
4. Продолжение изучения танца для 1 класса.
5. Совершенствование 1 и 2 позиций.
6. Совершенствование переменного шага и открытого прыжка.
7. Изучение танца для 2 класса.
8. Методика построения комплекса низко ударной аэробики для лиц, с отклонениями в состоянии здоровья.

#### Литература:

1. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
2. Фитнес и аэробика / Ким Н.К. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 172 с.

**Тема 3. Хореографические упражнения. Фитбол аэробика в АФК. Степ-аэробика в АФК**

### Содержание

1. Изучение русского переменного шага вперед
2. Продолжение изучения классического экзерсиса 3 поз
3. Изучение пружинного шага
4. Совершенствование открытого и закрытого прыжка, 1 и 2 поз
5. Изучение экзерсиса 5 позиций и совершенствование 1,2,3 поз

6. Совершенствование русского переменного шага. Изучение русского народного шага назад
7. Изучение прыжка со сменой ног вперед
8. Изучение танца для 2 класса «Петушок».
9. Фитбол аэробика в АФК.
10. Степ-аэробика в АФК

**Литература:**

1. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
2. Фитнес и аэробика / Ким Н.К. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 172 с.
3. Купер. К. Новая аэробика / К. Купер; авт. предисл. А. Коробкова. - 2-е изд. - М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 128 с.
4. Михайлова Э.И. Аэробика в школе: учеб. -метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М.: Советский спорт, 2014. - 121.
5. Спортивная аэробика в школе: практич. рук. при проведении соревнований и организации занятий в общеобразоват. учреждениях г. Москвы / ред. М. П. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 82 с.: ил. - (Физкультура и спорт в школе).
6. Степанов М. Особенности национальной женской фигуры. Фитнес и тайбо по-русски [Text] / М. Степанов, М. Пронина. - СПб. [и др.]: Питер, 2004. - 218 с.
7. Тарасов А. Вечная гармония: информ. бюл. по вопр. здорового образа жизни для каждого. Вып. 1 / А. Тарасов. - Ставрополь: АСОК-ПРЕСС, ИК Контракт, 1990. - 80 с.:

**Тема 4. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами**

**Содержание**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
2. Упражнения с мячом.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Упражнения с обручем.
5. Упражнения с летней.

**Литература:**

1. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
2. Фитнес и аэробика / Ким Н.К. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 172 с.
3. Купер. К. Новая аэробика / К. Купер ; авт. предисл. А. Коробкова. - 2-е изд. - М. : Физическая культура и спорт, 1979. - 128 с.
4. Михайлова Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Советский спорт, 2014. - 121.
5. Спортивная аэробика в школе: практич. рук. при проведении соревнований и организации занятий в общеобразоват. учреждениях г. Москвы / ред. М. П. Шестаков. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 82 с. : ил. - (Физкультура и спорт в школе).

**Тема 5. Специальные упражнения без предмета (пружинные движения, волна, взмах, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, элементы народного и бального танцев)**

**Содержание**

1. Изучение шага польки и техники прыжка со сменой ног сзади.
2. Продолжение изучения танца для 2 класса.
3. Изучение прыжка со сменой ног впереди и сзади.
4. Изучение игры «Лошадки».
5. Проверка на оценку усвоения прыжка открытого и закрытого.
6. Освоить взмах в лицевой плоскости.
7. Изучение прыжка со сменой согнутых ног вперед.

8. Совершенствование польки вперед.
9. Ходьба на длительность на целую и половинную ноту.
10. Изучение танца для 3 класса.

**Литература:**

1. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
2. Фитнес и аэробика / Ким Н.К. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 172 с.
3. Купер. К. Новая аэробика / К. Купер ; авт. предисл. А. Коробкова. - 2-е изд. - М. : Физическая культура и спорт, 1979. - 128 с.
4. Михайлова Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Советский спорт, 2014. - 121.
5. Спортивная аэробика в школе: практич. рук. при проведении соревнований и организации занятий в общеобразоват. учреждениях г. Москвы / ред. М. П. Шестаков. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 82 с. : ил. - (Физкультура и спорт в школе).

**Тема 6. Танцевальные комбинации, игры и танцы. Танцевальная аэробика в АФК**

**Содержание**

1. Изучение Вальса на месте с руками (вперед, в сторону, назад)
2. Совершенствование польки с поворотом
3. Шаги на такты
4. Изучение танца для 4 класса
5. Изучение Вальсовой дорожки вперед
6. Изучение одноименного поворота на  $360^{\circ}$
7. Совершенствование вальсового шага на месте
8. Изучение танца для 5 класса
9. Совершенствование подбивного шага впереди и сзади в учебной практики.
10. Изучение Вальсового шага с поворотом и прыжка махом ноги вперед в полу-присед
11. Научить по характеру различать части музыкальных произведений
12. Проверка на оценку Вальса на месте.
13. Танец «Сиртаки» - изучение в учебной практике
14. Изучение женского шага мазурки
15. Изучение фигурного вальса
16. Выполнение упражнений аэробики
17. Совершенствование изученных прыжков
18. Проведение урока аэробики
19. Фигурный Вальс
20. Танцевальная аэробика в АФК.

**Литература:**

1. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
2. Фитнес и аэробика / Ким Н.К. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 172 с.
3. Купер. К. Новая аэробика / К. Купер ; авт. предисл. А. Коробкова. - 2-е изд. - М. : Физическая культура и спорт, 1979. - 128 с.
4. Михайлова Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Советский спорт, 2014. - 121.
5. Спортивная аэробика в школе: практич. рук. при проведении соревнований и организации занятий в общеобразоват. учреждениях г. Москвы / ред. М. П. Шестаков. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 82 с. : ил. - (Физкультура и спорт в школе).
6. Степанов М. Особенности национальной женской фигуры. Фитнес и тайбо по-русски [Text] / М. Степанов, М. Пронина. - СПб. [и др.] : Питер, 2004. - 218 с.

7. Тарасов А. Вечная гармония : информ. бюл. по вопр. здорового образа жизни для каждого. Вып. 1 / А. Тарасов. - Ставрополь : АСОК-ПРЕСС, ИК Контракт, 1990. - 80 с. :

**Тема 7. Элементы нетрадиционного вида гимнастик (аэробика). Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Стретчинг, калланетика в АФК. Система Джозефа Пилатеса**

**Содержание**

1. Знакомство с техникой подбивного прыжка впереди
2. Освоить волну туловищем
3. Изучение польки назад
4. Совершенствование танца для 3 класса
5. Упражнения на длительность целую, половинную и четвертную ноту
6. Проверка усвоения польки вперед
7. Совершенствование польки назад.
8. Знакомство с техникой подбивного прыжка сзади
9. Совершенствование позиций 1,2,3,5 и изучение 4 позиции.
10. Изучение танца «Галоп».
11. Изучение польки с поворотом и прыжка в шаге.
12. Задание на метроритм.
13. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
14. Стретчинг, калланетика в АФК.
15. Система Джозефа Пилатеса.

**Литература:**

1. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
2. Фитнес и аэробика / Ким Н.К. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 172 с.
3. Купер. К. Новая аэробика / К. Купер ; авт. предисл. А. Коробкова. - 2-е изд. - М. : Физическая культура и спорт, 1979. - 128 с.
4. Михайлова Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Советский спорт, 2014. - 121.
5. Спортивная аэробика в школе: практич. рук. при проведении соревнований и организации занятий в общеобразоват. учреждениях г. Москвы / ред. М. П. Шестаков. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 82 с. : ил. - (Физкультура и спорт в школе).
6. Степанов М. Особенности национальной женской фигуры. Фитнес и тайбо по-русски [Text] / М. Степанов, М. Пронина. - СПб. [и др.] : Питер, 2004. - 218 с.
7. Тарасов А. Вечная гармония : информ. бюл. по вопр. здорового образа жизни для каждого. Вып. 1 / А. Тарасов. - Ставрополь : АСОК-ПРЕСС, ИК Контракт, 1990. - 80 с. :

**6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

**6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Экспертная оценка	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки;
		Пороговый – 61-75 балл-	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недоста-

		лов (удовлетво- рительно)	точно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений
		Высокий – 85-100 бал- лов (отлично)	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения;
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Кон- трольная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовле- творительно)	Студент получает, когда контрольная работа полностью не отвечает требованиям её выполнения, студент не может ответить на вопросы преподавателя, не владеет материалом работы. В этом случае научный руководитель устанавливает дату дополнительных консультаций и срок повторной защиты контрольной работы с доработкой представленных материалов.
		Пороговый – 61-75 бал- лов (удовлетво- рительно)	Студент получает в случае, когда работа не полностью отвечает требованиям, а студент не может ответить на замечания и вопросы преподавателя, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ставится тогда, когда в работе полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нет должной степени творчества, есть незначительные замечания по оформлению работы.
		Высокий – 85-100 бал- лов (отлично)	Получают те работы, в которых отмечено высокое качество по указанным выше критериям, содержатся элементы творчества, делаются грамотные самостоятельные выводы и обобщения, приводится аргументированный критический анализ теоретической литературы на основе глубоких знаний в области изучения закономерностей явлений и процессов, происходящих в практике социальной работы.
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Конспект	Низкий – до 60 баллов (неудовле- творительно)	Задание не выполнено. Конспект не разработан
		Пороговый – 61-75 бал- лов (удовлетво- рительно)	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала. Конспект оформлен без учета современных требований к уроку физической культуры, без соблюдения типовой формы оформления содержания и требований к заполнению граф конспекта.
		Базовый – 76-84 баллов	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с

		(хорошо)	незначительными замечаниями, показано знание материала. Конспект оформлен с учетом современных требований к уроку физической культуры, с соблюдением типовой формы оформления содержания. Имеются неточности в заполнении граф конспекта.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала. Конспект оформлен с учетом современных требований к уроку физической культуры, с соблюдением типовой формы оформления содержания, с соблюдением требований к заполнению граф конспекта.
	Эссе	Низкий – менее 3 баллов (неудовлетворительно) Пороговый – 3 балла (удовлетворительно)	<p><b>Раскрытие смысла высказывания.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смысл высказывания раскрыт. <b>1 балл.</b></li> <li>- смысл высказывания не раскрыт, содержание ответа не даёт представления о его понимании. <b>0 баллов.</b></li> </ul> <p><b>Представление и пояснение собственной позиции.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представлена и пояснена собственная позиция. <b>1 балл.</b></li> <li>- представлена без пояснения собственная позиция (простое согласие или несогласие с суждением автора высказывания).</li> <li>- или собственная позиция не представлена. <b>0 баллов.</b></li> </ul>
		Базовый – 4 балла (хорошо)	<p>перечислены несколько аспектов проблемы (темы) без аргументации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-или затронут лишь один аспект проблемы (темы), приведена только фактическая или только теоретическая аргументация. <b>1 балл.</b></li> <li>- затронут лишь один аспект проблемы (темы) без аргументации, или аргументы и суждения не соответствуют обосновываемому тезису. <b>0 баллов.</b></li> </ul>
			<p><b>Характер и уровень приводимых суждений и аргументов.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- суждения и аргументы раскрываются с опорой на теоретические положения, выводы и фактический материал. В ходе рассуждений раскрываются различные аспекты проблемы. <b>3 балла.</b></li> <li>- при раскрытии нескольких аспектов проблемы (темы) суждения и аргументы приведены с опорой на теоретические положения и выводы, но без использования фактического материала.</li> <li>- или раскрыт один аспект проблемы (темы) и приведена аргументация с опорой на теоретические положения и фактический материал.</li> <li>- или при раскрытии нескольких аспектов про-</li> </ul>

			<p>блемы (темы) суждения и аргументы приведены с опорой на фактический материал, но без теоретических положений выводов.</p> <p>- или раскрыты несколько аспектов проблемы при недостатке теоретической или фактической аргументации. <b>2 балла.</b></p>
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Опрос	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малоизначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<p>Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> <p>Реферат не представлен</p>
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на

			дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Первый уровень. Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Второй уровень. Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность, эвристичность.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Третий уровень. Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Четвертый уровень. Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией.
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Зачёт	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допус-

			кает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)		Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)		Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
  - показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
  - продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков.
- Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки

## 6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

### Экспертная оценка

Разделы профессиональной подготовки	№ п/п	Перечень умений и навыков	Оценка подготовленности
Предурочная подготовка	1	Соответствие конспекта урока по форме и содержанию установленным требованиям	
	2	Подготовка мест занятий и инвентаря	
Организацион-	3	Умения подавать команды и распоряжения, требовать чет-	

ные навыки		кого их выполнения. Владение голосом	
	4	Правильность выбора места учителя, размещения учащихся	
Методическая и спортивно-техническая подготовка	5	Правильная дозировка и соответствие упражнений подготовительной части задачам урока	
	6	Включение необходимого материала повторения	
	7	Техника показа упражнений	
	8	Соблюдение методической последовательности в обучении	
	9	Эффективность указаний по устранению общих технических ошибок	
	10	Продуктивность использования времени при показе и объяснении учебного материала	
	11	Устранение индивидуальных ошибок учащихся	
Навыки воспитательной работы	12	Использование педагогических мер поощрения и наказания учеников для достижения рабочей дисциплины	
	13	Оценивание работы учащихся на уроке	
Результативность урока	14	Оптимальная моторная плотность урока	
	15	Овладение учащимися правильной схемой изучаемых упражнений	
	16	Решение задач по выработке у школьников физических и морально-волевых качеств	
Планирование и учет работы учеников	17	Домашнее задание (реальность его выполнения и проверки на уроках)	
		Сумма баллов _____	
		Оценка за урок _____	

### **Задания для контрольных работ:**

- 1) Подготовить сообщение "История развития ритмической гимнастики"
- 2) Разработать презентацию "Фитнес -технологии"
- 3) Составить и продемонстрировать связку, блок по определенному танцевальному движению
- 4) Составьте конспект занятия по музыкально-ритмическому воспитанию с применением изученных элементов
- 5) Подобрать музыкальное сопровождение к выбранной композиции

### **Примерные вопросы к конспекту**

1. Дайте характеристику оздоровительной аэробики
2. Дайте характеристику аэробика высокой интенсивности
3. Дайте характеристику аэробика низкой интенсивности
4. Дайте характеристику фанк-аэробики
5. Дайте характеристику сити или стрит-джем аэробики
6. Дайте характеристику степ-аэробики
7. Дайте характеристику слайд-аэробики
8. Дайте характеристику фит-бола
9. Дайте характеристику аэробоксинга, тае-бо
10. Дайте характеристику гидроаэробики
11. Дайте характеристику фитнеса, силовая аэробики

### **Примерная тематика эссе**

1. Музыкальное оформление физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий
2. Танцы по школьной программе

3. Музыка и танцы на уроках гимнастики
4. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе

### **Примерные вопросы для опроса**

1. Дайте характеристику оздоровительной аэробики
2. Дайте характеристику аэробика высокой интенсивности
3. Дайте характеристику аэробика низкой интенсивности
4. Дайте характеристику фанк-аэробики
5. Дайте характеристику сити или стрит-джем аэробики
6. Дайте характеристику степ-аэробики
7. Дайте характеристику слайд-аэробики
8. Дайте характеристику фит-бола
9. Дайте характеристику аэробоксинга, тае-бо
10. Дайте характеристику гидроаэробики
11. Дайте характеристику фитнеса, силовая аэробики

### **Примерные темы рефератов дисциплине «Аэробика»**

1. Музыкальное оформление физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий
2. Хореографическая подготовка детей младшего школьного возраста
3. Ритмическая гимнастика в младших классах
4. Ритмическая гимнастика в старших классах
5. Ритмическая гимнастика в средних классах.
6. Атлетическая гимнастика один из средств укрепления здоровья человека и улучшения его жизнеспособности
7. Оздоровительный фитнес
8. Проведение занятий гимнастов с музыкальным сопровождением
9. Шейпинг – один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики
10. Ритмическая гимнастика в школе
11. Танцы по школьной программе
12. Музыка и танцы на уроках гимнастики
13. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе
14. Основные понятия и термины курса "Аэробика"
15. Методика обучения предмету музыкально-ритмического воспитание
16. Исторический анализ музыкально-ритмического воспитания и методика обучения предмету
  17. Дифференцированный подход на уроках музыкально-ритмического воспитания
  18. Мотивы и интересы учащихся на уроках музыкально-ритмического воспитания
  19. Стадия формирования двигательных навыков и этапы обучения
  20. Дидактические принципы и их реализация в учебно-воспитательном процессе музыкально-ритмического воспитания
21. Содержание и структура урока музыкально-ритмического воспитания в современной общеобразовательной школе
22. Музыкально-ритмическое воспитание в школьной программе
23. Особенности проведения занятий по музыкально-ритмическому воспитанию со школьниками разного возраста
24. Постановка задач. Выбор средств, методов организации учащихся на уроке музритмики
25. Физическая нагрузка на уроках музыкально-ритмического воспитания

26. Оценка успеваемости учащихся на уроках музыкально-ритмического воспитания

**Примерные контрольные тесты по курсу «Аэробика»**

**Часть А**

**1. В основу какой теории легла работа Франсуа Дельсарта**

- а) теория выразительного движения; б) теория быстрого скачка; в) теория маленького шага; г) теория легкого взмаха; д) теория хорошей осанки

**2. Для чего в античном мире применялись танцы, физические упражнения, выполняемые под музыку**

- а) формирование осанки; б) формирование походки; в) развитие пластичности; г) развитие интеллекта; д) развитие смекалки

**3. Кто впервые ввел термин "аэробика"**

- а) Джо Голд; б) Кеннет Купер; в) Джек Лалэйн; г) Джейн Фонда; д) Игорь Лукашов

**4. Сколько можно выделить средств (групп) музыкально ритмического воспитания и художественной гимнастики**

- а) 3;            б) 8;            в) 6;            г) 5            д) 7

**5. Мелодия – это...**

- а) одноголосое выражение музыкальной мысли; б) самый высокий звук; в) момент наивысшего напряжения в музыкальном произведении; г) различная высота звучания музыки

**6. Ритм - это...**

- а) чередование звуков различных длительностей; б) последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей; в) периодичность ударных и неударных звуков; г) скорость исполнения музыки

**7. Темп – это...**

- а) чередование звуков различных длительностей; б) последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей; в) периодичность ударных и неударных звуков; г) скорость исполнения музыки

**8. Метр – это...**

- а) чередование звуков различных длительностей; б) последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей; в) периодичность ударных и неударных звуков; г) скорость исполнения музыки

**9. Динамический рисунок – это...**

- а) чередование звуков различных длительностей; б) последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей; в) периодичность ударных и неударных звуков; г) скорость исполнения музыки

**10. Фаза - это**

- а) небольшая и относительно законченная часть музыкального произведения; б) части музыкального произведения; в) построение, выражающее относительно законченную музыкальную мысль

**11. Построение это -**

- а) небольшая и относительно законченная часть музыкального произведения; б) части музыкального произведения; в) построение, выражающее относительно законченную музыкальную мысль

**12. Период это -**

- а) небольшая и относительно законченная часть музыкального произведения; б) части музыкального произведения; в) построение, выражающее относительно законченную музыкальную мысль

**13. Упражнения художественной гимнастики выполняются с:**

а) мячом; б) скакалкой; в) обручем; г) лентой; д) со всеми перечисленными предметами

**14. Сколько позиций в хореографических упражнениях**

а) 3; б) 1; в) 5; г) 4 д) 2

**15. Динамические оттенки это -**

а) небольшая и относительно законченная часть музыкального произведения; б) части музыкального произведения; в) построение, выражающее относительно законченную музыкальную мысль

**Часть В**

1. Первая позиция - это (опишите)

---

2. Вторая позиция - это (опишите)

---

3. Третья позиция - это (опишите)

---

4. Перечислите шаги, встречающиеся в музыкально-ритмическом воспитании

---

5. Напишите основные движения художественной гимнастики

---

**Часть С**

1. Напишите основные танцевальные упражнения

---

2. Напишите танцы, изучаемые в школе в рамках учебной программы

---

3. Шаг польки – это...

---

4. Шаг вальса - это

---

5. Напишите элементы русского танца

---

**Вопросы к зачету по дисциплине «Аэробика»**

1. Характеристика аэробики. Цели и задачи курса
2. Значение аэробики в физическом воспитании детей и подростков
3. Место и значение аэробики в системе физического воспитания
4. История развития аэробики
5. Построение комплекса ритмической гимнастики
6. Виды ритмической гимнастики
7. Развитие ритмической гимнастики в России
8. Структура комплекса ритмической гимнастики для младших школьников (длит.20 мин.)
9. Структура комплекса ритмической гимнастики для школьников среднего возраста (длит. 30 мин)
10. Структура комплекса ритмической гимнастики для школьников старшего возраста (длит.45 мин.)
11. Развитие качеств, как сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость при занятиях ритмической гимнастикой
12. Основные средства музыкально-ритмического воспитания
13. Особенности курса музыкально-ритмического воспитания
14. Основы обучения музыкально-ритмического воспитания

15. Цели и задачи обучения в курсе музыкально-ритмического воспитания
16. Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмического упражнения
17. Этапы обучения
18. Методы и методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании
19. Содержание музыки
20. Музыкальное сопровождение упражнений
21. Связь упражнений с мелодией
22. Связь упражнений с регистром звучания музыки
23. Ритм и размер музыкального сопровождения
24. Метр в мелодии
25. Основные размеры в музыке
26. Обозначение размера в музыкальных произведениях
27. Тakt и затакт в музыкальных произведениях
28. Темп и дидактические оттенки музыки
29. Построение музыкального произведения
30. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры с музыкальным сопровождением
31. Применение технических средств
32. Методика занятий музыкально-ритмическое воспитание
33. Структура занятий
34. Формы организации занятий по музритмикой в общеобразовательной школе.
35. Физическая нагрузка на уроках музыкально-ритмического воспитания

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

1. Использование системы электронного обучения (СЭО) БГПУ:
  - система электронного обучения Moodle – разработка и комплексное использование электронных ресурсов курсов;
2. Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.
3. Работа с электронными ресурсами удаленного доступа (электронно-библиотечная система издательства «Лань», университетская библиотека ONLINE, виртуальные читальные залы Российской государственной библиотеки и др.).
4. Сайт журнала "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
5. Школьные страницы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://schools.keldysh.ru>, свободный
6. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>, свободный

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Михайлова, Э. И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Советский спорт, 2014. - 121 с. (10 экз.)
2. Спортивная аэробика в школе: практич. рук. при проведении соревнований и организации занятий в общеобразоват. учреждениях г. Москвы / ред. М. П. Шестаков. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 82 с. : ил. - (Физкультура и спорт в школе). (11 экз.)
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/492482>

### **9.2 Базы данных и информационно-справочной системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>.
4. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru>.
5. Российский портал открытого образования - <http://www.openet.ru/University.nsf/>
6. Федеральная университетская компьютерная сеть России - <http://www.runnet.ru/res>.
7. Глобальная сеть дистанционного образования - <http://www.cito.ru/gdenet>.
8. Портал бесплатного дистанционного образования - [www.anriintern.com](http://www.anriintern.com)
9. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.

### **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской,

компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п

Разработчик: Горбунов М.М. к.б.н., доцент кафедры теории методики физической культуры безопасности жизнедеятельности и здоровья

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### **Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

### **Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

### **Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3	
№ страницы с изменением: 23	
Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:
1. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с. (15 экз.) 2. Фитнес и аэробика / Ким Н.К. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 172 с. (20 экз.) 3. Купер, Кеннет. Новая аэробика [Текст] / К. Купер ; авт. предисл. А. Коробкова. - 2-е изд. - М. : Физическая культура и спорт, 1979. - 128 с. (10 экз.)	1. Михайлова, Э. И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Советский спорт, 2014. - 121 с. (10 экз.) 2. Спортивная аэробика в школе: практическ. рук. при проведении соревнований и организации занятий в общеобразоват. учреждениях г. Москвы / ред. М. П. Шестаков. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 82 с. : ил. - (Физкультура и спорт в школе). (11 экз.) 3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для

<p>4.Степанов, М. Особенности национальной женской фигуры. Фитнес и тайбо по русски [Text] / М. Степанов, М. Пронина. - СПб. [и др.] : Питер, 2004. - 218 с. (10 экз.)</p> <p>5. Тарасов, А. Вечная гармония : информ. бюл. по вопр. здорового образа жизни для каждого. Вып. 1 / А. Тарасов. - Ставрополь : АСОК-ПРЕСС, ИК Контракт, 1990. - 80 с. (12 экз.)</p>	<p>вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/492482">https://www.urait.ru/bcode/492482</a></p>
<p>Из пункта 9.3 исключить:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЭБС «Лань» (<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>)</li> <li>2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>)</li> </ol>	<p>В пункт 9.3 включить:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Образовательная платформа «Юрайт» (<a href="https://urait.ru/info/lka">https://urait.ru/info/lka</a>)</li> <li>2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (<a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a>)</li> </ol>

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**  
РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 1 от 30 сентября 2022 г.).  
В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

<p>№ изменения: 4 № страницы с изменением: 23</p>	
<p>В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».</p>	