

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

« 16 » марта 2023г.

**Рабочая программа модуля**

Б1.В.12 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*очная, заочная*

Год набора 2020

Новокузнецк 2023

**Лист внесения изменений**  
**в РПМ Б1.В.12 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
*(код по учебному плану, название дисциплины)*

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета  
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)  
на 2020 год набора  
Одобрена на заседании методической комиссии факультета  
протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020г.)  
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
протокол № 5 от 28.01.2020 г. Артемьев А.А. *(Ф. И.О. зав. кафедрой)*

На 2021 – 2022 уч. год  
утверждена Ученым советом факультета  
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)  
Одобрена на заседании методической комиссии факультета  
протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)  
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
протокол № 5 от 26.01.2021 г. Артемьев А.А. *(Ф. И.О. зав. кафедрой)*

На 2022 / 2023 учебный год  
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)  
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП  
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)  
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта  
(протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2023 / 2024 учебный год  
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)  
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП  
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)  
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта  
(протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

## Оглавление

1 Цель модуля .....	4
1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по модулю .....	4
2 Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	5
3 Учебно-тематический план и содержание модуля.....	6
3.1 Учебно-тематический план .....	6
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы.....	8
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	15
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение модуля..	16
5.1 Учебная литература.....	16
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение модуля.....	16
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	18
6 Иные сведения и (или) материалы.....	18
6.1 Примерные темы письменных учебных работ .....	18
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации.....	20

## 1 Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

В результате освоения данного модуля у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП):УК-7

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицу 1.

### 1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по модулю

Таблица 1 – Знания, умения, навыки, формируемые модулем

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2 Планирует свое	Знает: роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; -особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	<p>рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.</p>	<p>-особенности форм и содержания физического воспитания.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>-использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li> <li>-использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;</li> <li>-способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>-основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.</li> </ul>

## 2 Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	328		328
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			10
Аудиторная работа (всего):	328		10
в том числе:			
лекции			
практические занятия, семинары	328		10

практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	-		314
4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен /зачет с оценкой / зачет (указать форму и № семестра в отдельной строке) и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	Зачет 1,2,3,4,5 ,6 семестр ы		Зачет – 4 (1 курс летний семестр)

### 3 Учебно-тематический план и содержание модуля

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3.1 - Учебно-тематический план очной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			лекц	практ	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1	Теория общей физической подготовки	54		54	ПР-1
2	Структура и содержание общей физической подготовки	54		54	ПР-1
3	Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке	54		54	ПР-1
4	Разновидности средств общей физической подготовки	54		54	ПР-1
5	Разновидности средств общей физической подготовки	54		54	ПР-1
6	Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование	58		54	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>		<b>328</b>	
<b>Аквааэробика</b>					
1	Аквааэробика как новый вид спорта, как средство повышения уровня физической подготовленности занимающихся	54		54	ПР-1
2	Структура и содержание занятий по аквааэробике	54		54	ПР-1
3	Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий аквааэробикой	54		54	ПР-1
4	Развитие физических качеств на занятиях	54		54	ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			лекц.	практ.	
	аквааэробикой				
5	Организация занятий аквааэробикой с различными контингентами занимающихся	54		54	ПР-1
6	Организация занятий аквааэробикой для людей с различными заболеваниями	58		58	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>		<b>328</b>	
<b>Акробатика</b>					
1	Теория акробатики	54		54	ПР-1
2	Техника выполнения простейших акробатических упражнений	54		54	ПР-1
3	Техника выполнения парных и групповых акробатических упражнений	54		54	ПР-1
4	Техника выполнения балансирований и вращений	54		54	ПР-1
5	Развитие физических качеств на занятиях акробатикой	54		54	ПР-1
6	Организация и проведение акробатических выступлений	58		58	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>		<b>328</b>	
<b>Аэробика</b>					
1	История и теория оздоровительной аэробики	54		54	ПР-1
2	Структура и содержание оздоровительной аэробики	54		54	ПР-1
3	Организация тренировочного процесса	54		54	ПР-1
4	Разновидности видов аэробики	54		54	ПР-1
5	Разновидности видов аэробики	54		54	ПР-1
6	Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование	58		58	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>		<b>328</b>	

Таблица 3.2 – Учебно-тематический план заочной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
	Теория общей физической подготовки	64	2	62	ПР-1

	Структура и содержание общей физической подготовки	64	2	62	ПР-1
	Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке	64	2	62	ПР-1
	Разновидности средств общей физической подготовки	64	2	62	ПР-1
	Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование	68	2	66	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>314</b>	
<b>Акваэробика</b>					
	Акваэробика как новый вид спорта, как средство повышения уровня физической подготовленности занимающихся	62	2	60	ПР-1
	Структура и содержание занятий по акваэробике	138	4	134	ПР-1
	Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий акваэробикой	124	4	120	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>314</b>	
<b>Акробатика</b>					
	Акробатическая терминология	62	2	60	ПР-1
	Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой	42	2	40	ПР-1
	Техника выполнения акробатических упражнений	220	6	214	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>314</b>	
<b>Аэробика</b>					
	История и теория оздоровительной аэробики	64	2	62	ПР-1
	Структура и содержание оздоровительной аэробики	64	2	62	ПР-1
	Организация тренировочного процесса	64	2	62	ПР-1
	Разновидности видов аэробики	64	2	62	ПР-1
	Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование	68	2	66	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>314</b>	<b>314</b>

### 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание модуля

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Содержание практических занятий		
1. Теория общей физической подготовки		



1.1	Основы теории физической подготовки	Роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья. Нормы здорового образа жизни. Тренировочный эффект физической подготовки, тренировка мышечной системы, положительный эмоциональный эффект, ликвидация жировых отложений
1.2	Методика развития физических качеств	Методика развития выносливости Методика развития гибкости Методика развития быстроты Методика развития силы Методика развития ловкости
2. Структура и содержание общей физической подготовки		
2.1	Структура занятий по общей физической подготовке	Разминка Аэробная часть Основная часть Заключительная часть
2.2	Содержание занятий по общей физической подготовке	Формы и содержание физического воспитания. Классификация упражнений Формы построения занятий Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата Обучение и управление движениями Энергетическое обеспечение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений Понятие о тренировочных эффектах Понятие об интенсивности, объеме, величине нагрузки при выполнении упражнений Зоны интенсивности (срочные и отставленные) Управление нагрузкой
2.3	Обще-подготовительные упражнения	Разновидности обще-подготовительных упражнений Управление нагрузкой Срочные и отставленные эффекты упражнений Классификация обще-подготовительных упражнений в избранном виде спорта
3. Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке		
3.1	Планирование тренировочного процесса	Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса по общефизической подготовке
3.2	Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой	Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства,
3.3	Управление массой и составом тела	Биологические механизмы управления массой и составом тела Практические аспекты регулирования состава и массы тела Физическая тренировка Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой тела
4. Разновидности средств общей физической подготовки		

4.1	Средства общей физической подготовки	Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры. Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие ловкости
4.2	Упражнения на развитие гибкости	Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития гибкости в избранном виде спорта
4.3	Упражнения на развитие быстроты	Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития быстроты в избранном виде спорта
4.4	Упражнения на развитие силы	Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития силы в избранном виде спорта Управление телосложением
4.5	Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей	Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития двигательно-координационных способностей в избранном виде спорта
5. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование		
5.1	Особенности занятий по общей физической подготовке с различным контингентом занимающихся	Основы методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения. Занятия с детьми Занятия со взрослым населением Занятия с пожилыми людьми Программы домашних тренировок Современные оздоровительные методики
5.2	Контроль уровня физической подготовленности занимающихся	Тесты для определения уровня физической подготовленности Функциональные тесты Самоконтроль Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования
Промежуточная аттестация – зачет		
<b>Акваэробика</b>		
Содержание практических занятий		
1	Акваэробика как новый вид спорта, как средство повышения уровня физической подготовленности занимающихся	Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Акваэробика как новый вид фитнеса. Возникновение и развитие аквааэробики в России и за рубежом. Значение аквааэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Акваэробика как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности для лиц различного возраста и различного физического развития.

1.2	Влияние занятий акваэробикой на организм занимающихся	Укрепление здоровья и поддержание необходимого уровня физической подготовленности средствами акваэробики. Отличие выполнения упражнений в воде от занятий на воздухе. Физиологические основы занятий акваэробикой. Влияние занятий гидроаэробикой на деятельность дыхательной, нервной, пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой системы и ОДА.
1.3	Методика занятий акваэробикой	Дозирование физических нагрузок на занятиях; музыкальное сопровождение занятий; развитие физических качеств на занятиях и морфофункциональные особенности различных контингентов занимающихся.
1.4	Классификация физических упражнений акваэробики	Основные движения ногами в воде. Основные движения руками в воде. Ходьба, прыжки. Основные положения тела в воде. Терминология упражнений.
1.5	Меры безопасности при проведении занятий акваэробикой	Предотвращение травматизма на занятиях акваэробикой. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
2	Структура и содержание занятий по акваэробике	Формы и содержание Структура занятий акваэробикой. Организация занятий оздоровительной, спортивной акваэробикой. Анализ упражнений на суше и в воде.
2.1	Планирование учебно – тренировочной работы	Составление программы занятий. Планирование учебно – тренировочного процесса.
2.2	Средства вводной части занятия	Средства акваэробики и методика их применения в водной части занятия.
2.3	Средства основной части занятия	Упражнения для освоения в водной среде. Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания. Игры на воде.
2.4	Средства заключительной части занятия	Упражнения на расслабление, восстановление.
3	Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий акваэробикой	Оборудование и инвентарь, используемые на занятиях акваэробикой; температурный режим; сочетание выполнения упражнений на суше с водной частью занятий.
3.1	Упражнения с поддерживающими поясами	Упражнения с поддерживающими поясами для занятий акваэробикой в глубоких бассейнах.
3.2	Упражнения с поддерживающими палками (нудлс)	Использование упражнений с поддерживающими палками на глубокой и мелкой воде. Упражнения для тренировки мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса.
3.3	Упражнения с приспособлениями увеличивающие сопротивление воды	Упражнения с использованием перчаток, ласт, лопаток, водных сапог.
3.4	Гидротренажеры для развития физических качеств	Развитие физических качеств с использованием подводного степпера, подводного климбера, подводного турника, подводного шагохада, подводного велотренажера.
4	Развитие физических качеств на занятиях акваэробикой	Сочетание выполнения упражнений для развития физических качеств на суше с водной частью занятий. Средства и методы развития физических качеств.
4.1	Развитие выносливости на занятиях акваэробикой	Упражнения аэробной направленности.

4.2	Развитие силовых способностей на занятиях акваэробикой	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения мышц туловища и ног (для развития мышц передней поверхности бедра, для развития мышц задней поверхности бедра и ягодиц, для развития мышц боковой поверхности бедра, для развития мышц внутренней поверхности бедра, для развития мышц брюшного пресса)
4.3	Стретчинг в воде	Упражнения для развития динамической гибкости. Упражнения для развития статической гибкости.
4.4	Упражнения на расслабление	Методы расслабления. Метод контраста. Метод представления о состоянии покоя.
5	Организация занятий акваэробикой с различными контингентами занимающихся	Основы методики самостоятельных занятий и занятий акваэробикой с различными группами населения. Содержание занятий акваэробикой с различным контингентом занимающихся.
5.1	Акваэробика для детей	Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей. Содержание занятий акваэробикой с детьми. Игры и эстафеты на занятиях.
5.2	Акваэробика для мужчин	Особенности занятий акваэробикой для мужчин. Упражнения для развития силовых способностей у мужчин.
5.3	Акваэробика для женщин с избыточным весом	Особенности занятий акваэробикой для женщин с лишним весом. Контроль за состоянием здоровья занимающихся. Составление программы.
5.4	Акваэробика для людей с различными типами телосложения	Основные типы телосложения. Особенности занятий с людьми различного типа телосложения.
5.5	Акваэробика для пожилых людей	Особенности занятий акваэробикой для пожилых людей. Врачебный контроль. Самоконтроль. Дозировка упражнений на занятиях.
6	Организация занятий акваэробикой для людей с различными заболеваниями	Акваэробика, как средство лечебной физической культуры. Проведение занятий при различных нарушениях (заболеваниях).
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья занимающихся.	Допустимая частота сердечных сокращений (уд/мин) на занятиях акваэробикой в зависимости от пола и возраста.
6.2	Методика проведения занятий акваэробикой при нарушениях (заболеваниях) ОДА	Методика самостоятельных занятий и занятий акваэробикой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности. Влияние занятий акваэробикой на лиц имеющие нарушения ОДА. Составление программы занятий.
6.3	Методика проведения занятий акваэробикой при заболеваниях ССС	Повышение адаптационных резервов организма и обеспечение полноценной деятельности средствами акваэробики. Влияние занятий акваэробикой на деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой системы. Составление программы занятий.
6.4	Реабилитационная акваэробика	Акваэробика, как средство лечебной физической культуры. Составление программы занятий для лиц с нарушением обмена веществ, заболеваний нервной системы и внутренних органов.

Промежуточная аттестация – зачет		
<b>Акробатика</b>		
Содержание практических занятий		
1	Акробатическая терминология	Использование средств акробатики для оптимизации работоспособности, укрепление здоровья и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. Сущность понятий. Система специальных наименований для обозначения упражнений. Подскоки, наскоки, касание, помощь и т.д
2	Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой	Причины травматизма и меры его предупреждения. Страховка и помощь.
3	Техника выполнения простейших акробатических упражнений	Выполнение группировок, перекатов, кувырков.
4	Развитие физических качеств на занятиях акробатикой	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития координационных способностей. Тестирование физических качеств.
5	Техника выполнения акробатических упражнений	Выполнение стоек (на лопатках, предплечьях, голове и руках, на руках). Перевороты.
6	Техника выполнения парных и групповых акробатических упражнений	Способы выполнения парных упражнений (толчком, броском и т.д.) Поддержки. Равновесия. Движения партнеров. Сходы и соскоки.
6.1	Техника выполнения балансирований	Шпагаты. Мосты. Равновесия. Стойки. Поддержки. Висы. Упоры. Пирамиды.
6.2	Техника выполнения вращений	Перекаты. Кувырки. Повороты. Перекидки. Сальто.
6.3	Техника выполнения групповых упражнений (пирамиды)	Пирамиды на двух партнерах. Пирамиды на одном партнере.
7	Формы организации и содержание занятий по акробатике	Урок. Внеурочные формы. Контрольные тренировки. Соревнования. Показательные выступления.
8	Особенности проведения занятий по акробатике в школе	Задачи и содержание частей урока.
9	Особенности занятий с профессионально – спортивной направленностью	Спортивно – прикладные акробатические упражнения.
10	Тренировка в акробатике	Структура спортивной тренировки в акробатике. Средства и методы тренировки. Физическая подготовка.
11	Организация и проведение акробатических выступлений	Содержание и подготовка групповых выступлений. Содержание и подготовка массовых выступлений.
Промежуточная аттестация – зачет		
<b>Аэробика</b>		
Содержание практических занятий		

1.История и теория оздоровительной аэробики		
1.1	История возникновения и развития оздоровительной аэробики	Использование средств аэробики для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Основоположники аэробики: К.Купер, Ж.Демени, Ф.Дельсатр, Ж.Далькроз, Д.Фонда
1.2	Теория оздоровительной аэробики	Оздоровительный эффект аэробики (механизм действия, анаболический эффект, тренировка мышечной системы, очищение организма, положительный эмоциональный эффект, ликвидация жировых отложений и т.д.)
2.Структура и содержание оздоровительной аэробики		
2.1	Структура занятий оздоровительной аэробикой	Разминка Силовая часть Аэробная часть Заключительная часть
2.2	Содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробные упражнения	Формы и содержание занятий аэробикой. Базовые движения Хореографические методы построения аэробной части занятий Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений Обучение и управление движениями Энергетическое и пластическое обеспечение аэробных упражнений Понятие о тренировочных эффектах Понятие об интенсивности, объеме, величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений Зоны интенсивности (срочные и отставленные) Управление нагрузкой в аэробной части
2.3	Стато-динамические упражнения	Техника Управление нагрузкой Срочные и отставленные эффекты стато-динамических упражнений
2.4	Упражнения на растягивание	Биологические предпосылки методов стрейчинга Методы стрейчинга Планирование стрейчинг-тренировки Срочные и отставленные эффекты стрейчинга
3.Организация тренировочного процесса		
3.1	Планирование тренировочного процесса	Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса
3.2	Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой	Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства,
3.3	Музыкальное сопровождение	Музыкальная грамота, команды и счет,
3.4	Управление массой и составом тела	Биологические механизмы управления массой и составом тела Практические аспекты регулирования состава и массы тела Физическая тренировка Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой тела
4.Разновидности видов аэробики		

4.1	Разновидности аэробики	Слайд-аэробика Степ-аэробика Фитбол-аэробика Танцевальная аэробика Памп-аэробика Тераэробика Боевые искусства в оздоровительной аэробике Сайкл-аэробика
4.2	Система аэробных упражнений К.Купера	Средства, методы, принципы построения занятий
5. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование		
5.1	Особенности занятий с различным контингентом занимающихся	Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей. Занятия с детьми Занятия со взрослым населением Занятия с пожилыми людьми
5.2	Контроль физического состояния занимающихся	Антропометрические измерения Физические тесты Функциональные тесты Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования
Промежуточная аттестация – зачет		

#### 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5.1 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам(БРС)1-5 семестр

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b>	Практические занятия (10 занятий)	<b>4 балла</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	10-20
		Тест	<b>40 баллов</b> - процент правильных ответов 80-100%; <b>20 баллов</b> - процент правильных ответов 65-79,9%; <b>14 баллов</b> - процент правильных ответов 50-64,9%; <b>0 баллов</b> - процент правильных ответов менее 50%.	14-40
		Реферат	<b>7 баллов</b> (пороговое значение) <b>20 баллов</b> (максимальное значение)	7 - 20
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>31 - 80</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				<b>51 – 100 б.</b>

Таблица 5.2 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам(БРС)6 семестр

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре	<b>80</b>	Практические занятия (10 занятий)	<b>4 балла</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	10-20

(Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	Тест	40 баллов - процент правильных ответов 80-100%; 20 баллов - процент правильных ответов 65-79,9%; 14 баллов - процент правильных ответов 50-64,9%; 0 баллов - процент правильных ответов менее 50%.	14-40
	Реферат	7 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	7 - 20
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>			31 - 80
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации			51 – 100 б.

## 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение модуля.

### 5.1 Учебная литература

#### Основная учебная литература

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 20.11.2020). – Текст: электронный.

#### Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: <https://znanium.com/catalog/product/511522> (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2007. – 447 с. – ISBN 9785829700102. – Текст : непосредственный.

3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е издание; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – ISBN 5850099859. – Текст : непосредственный.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – ISBN 5305000661. – Текст : непосредственный.

5. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е издание; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – ISBN 9785769565779. – Текст : непосредственный.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение модуля

Таблица 6 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации)
--	---



	образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
102 Зал тренажерной техники. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения; - занятий практического типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, матпрыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д. 6
208 Зал ритмической гимнастики. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, скамьи гимнастические, наклонные доски, спортивный инвентарь (коврики гимнастические, палки гимнастические и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
103 Зал фитнеса. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, скамьи гимнастические, спортивный инвентарь (палки гимнастические, скакалки, коврики гимнастические и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
114 Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - индивидуальных консультаций.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

<p>Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья. Лабораторное оборудование: компьютер, анализатор Аккутренд Плюс, устройство психофизического тестирования УПФТ-1/30 («Психофизиолог»), монитор сердечного ритма, весы медицинские, динамометры кистевые, спирометры, эргометры, тонометр, ростометр. Учебно-наглядные пособия: раздаточный материал по психофизиологии в здоровьесбережении, мониторингу физического состояния школьников и физиологии физического воспитания и спорта. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО); Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>121 Зал гимнастики. Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (4 шт.). Оборудование: бревно гимнастическое (2 шт.), брусья гимнастические (2 шт.), брусья разновысокие (1 шт.), дорожка резиновая (1 шт.), козел гимнастический (1 шт.), конь гимнастический (3 шт.), дорожки гимнастические (6 шт.), ковер гимнастический (1 шт.), мат гимнастический (6 шт.), музыкальный центр, спортивный инвентарь (гантели виниловые, обручи, бодибары, скакалки, мячи и др.).</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### Перечень СПБД и ИСС по модулю

1. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
2. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
3. История Олимпийских игр современности – URL : <http://www.olympichistory.info/>
4. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>
5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>
6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - <http://www.fisu.net>

### 6 Иные сведения и (или) материалы.

#### 6.1 Примерные темы письменных учебных работ

##### Тематика рефератов

1. Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности человека.
6. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
7. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
8. Самоконтроль в процессе физического воспитания. 8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Утренняя гигиеническая гимнастика.
12. Физическая культура и физическое воспитание.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
15. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека. Нормы здорового образа жизни.
16. Физическая культура в школе.
17. Двигательный режим и его значение.
18. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
19. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
20. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
22. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
23. Основы спортивной тренировки.
24. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке школьников.
25. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
26. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
27. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
29. Утомление при физической и умственной работе. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки.
30. Восстановление.
31. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
32. Адаптация к физическим упражнениям.
33. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок. .
34. Процесс организации здорового образа жизни.
35. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
36. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
38. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

39. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

40. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

41. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

42. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

43. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

44. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

## 6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Разделы и темы	Примерные практические задания
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Теория общей физической подготовки	Основные цели, задачи и содержание общей физической подготовки. Учет физиологических особенностей организма. Тренировочный эффект физической подготовки Способы сохранения и укрепления здоровья. Методика развития выносливости Методика развития гибкости Методика развития быстроты Методика развития силы Методика развития ловкости
Структура и содержание общей физической подготовки	Структура и содержание занятий по общей физической подготовке Классификация упражнений Формы построения занятий Энергетическое обеспечение обще-подготовительных упражнений Понятие о тренировочных эффектах Понятие об интенсивности, объеме, величине нагрузки при выполнении упражнений Управление нагрузкой Разновидности обще-подготовительных упражнений Срочные и отставленные эффекты упражнений Классификация обще-подготовительных упражнений в избранном виде спорта
Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке	Планирование тренировочного процесса в обще-подготовительной подготовке Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса по общей физической подготовке Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства на тренировке Биологические механизмы управления массой и составом тела посредством ОФ упражнений Практические аспекты регулирования состава и массы тела посредством ОФП Сочетание физической тренировки и питания при

	управлении массой тела
Разновидности средств общей физической подготовки	<p>Средства общей физической подготовки</p> <p>Упражнения на развитие гибкости. Средства, методы, принципы построения занятий</p> <p>Особенности развития гибкости в избранном виде спорта</p> <p>Упражнения на развитие быстроты. Средства, методы, принципы построения занятий</p> <p>Особенности развития быстроты в избранном виде спорта</p> <p>Упражнения на развитие силы. Средства, методы, принципы построения занятий</p> <p>Особенности развития силы в избранном виде спорта</p> <p>Управление телосложением</p> <p>Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей. Средства, методы, принципы построения занятий</p> <p>Особенности развития выносливости в избранном виде спорта.</p> <p>Система аэробных упражнений для развития выносливости. Средства, методы, принципы построения занятий</p> <p>Особенности развития двигательно-координационных способностей в избранном виде спорта</p>
Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, тестирование физической подготовленности	<p>Контроль уровня физической подготовленности занимающихся</p> <p>Тесты для определения уровня физической подготовленности. Самоконтроль</p> <p>Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования</p> <p>Общая физическая подготовка в младшем школьном возрасте.</p> <p>Общая физическая подготовка в среднем школьном возрасте</p> <p>Общая физическая подготовка в старшем школьном возрасте</p> <p>Общая физическая подготовка в пожилом и старшем возрасте</p>
<b>Акваэробика</b>	
Акваэробика как новый вид спорта, как средство повышения уровня физической подготовленности занимающихся	<p>Повышение адаптационных резервов организма и обеспечение полноценной деятельности средствами акваэробики. Направления и виды акваэробики.</p> <p>Задачи акваэробики.</p> <p>Акваэробика как средство обучения плаванию.</p> <p>Изменение темпа выполняемых упражнений в зависимости от направленности их воздействия.</p> <p>Влияние занятий акваэробикой на системы организма занимающихся.</p> <p>Использование оборудования и инвентаря на занятиях по акваэробике.</p>
Структура и содержание занятий по акваэробике	<p>Структура занятия по акваэробике.</p> <p>Содержание частей занятия по акваэробике</p> <p>Распределение физической нагрузки в занятии акваэробикой.</p> <p>Характеристика пульсовой кривой на занятии по акваэробике.</p>

	Упражнения в парах как средство развития физических качеств.
Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий акваэробикой	Использование оборудования и инвентаря на занятиях по акваэробике.
Развитие физических качеств на занятиях акваэробикой	Акваэробика как средство развития физических качеств Влияние занятий акваэробикой на деятельность нервной системы. Влияние занятий акваэробикой на деятельность сердечно-сосудистой системы. Влияние занятий акваэробикой на деятельность дыхательной системы. Влияние занятий акваэробикой на деятельность опорно-двигательного аппарата. Влияние занятий акваэробикой на обмен веществ в организме.
Организация занятий акваэробикой с различными контингентами занимающихся	Обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности занимающихся акваэробикой. Значение музыкального сопровождения при проведении занятий по акваэробике. Методика занятий акваэробикой во время беременности Динамика физических нагрузок на занятиях по акваэробике Применение акваэробики для лечения нарушений осанки и заболеваний позвоночника Акваэробика как средство коррекции веса занимающихся
Организация занятий акваэробикой для людей с различными заболеваниями	Методика занятий акваэробикой после травм Методика занятий акваэробикой с детьми дошкольного возраста Методика занятий акваэробикой с детьми школьного возраста (младший, средний, старший) Особенности организации занятий акваэробикой Характеристика мест для проведения занятий по акваэробике Формы контроля за состоянием занимающихся Основные требования, предъявляемые к занятиям акваэробикой
<b>Акробатика</b>	
Акробатическая терминология	История развития акробатики. Классификация акробатических упражнений. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Травмы и их профилактика. Страховка и помощь в парно – групповых упражнениях. Виды подготовки в акробатики. Их характеристика
Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой	Формы организации и содержание занятий по акробатике Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Методика составления музыкально – акробатических комбинаций. Методы силовой тренировки.
Развитие физических качеств на занятиях	Методы развития гибкости. Общая характеристика средств.

акробатикой	Структура урока акробатики. Основные способы балансирования. Способы выполнения упражнений в балансировании.
Формы организации и содержание занятий по акробатике	Основные способы удержаний. Движения партнеров. Основные способы выполнения вольтижных упражнений.
Тренировка в акробатике	Формы организации и содержание занятий по акробатике
Организация и проведение акробатических выступлений	Виды соревнований. Методика судейства. Содержание и подготовка групповых упражнений.
<b>Аэробика</b>	
История и теория оздоровительной аэробики	Использование средств аэробики для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности занимающихся. Основоположники аэробики Оздоровительная аэробика К.Купера Гимнастика Ж.Демени, Выразительная гимнастика Ф.Дельсатр, Ритмическая гимнастика Ж.Далькроз Танцевальная аэробика Д.Фонды Оздоровительный эффект аэробики Механизм действия аэробных упражнений Анаболический эффект аэробных упражнений Тренировка мышечной системы в аэробике Очищение организма при выполнении аэробных упражнений Эмоциональный эффект аэробных упражнений Механизм снижения жировых отложений при занятиях аэробными упражнениями
Структура и содержание оздоровительной аэробики	Структура занятий аэробными упражнениями Содержание разминки Содержание силовой часть Содержание аэробной части Содержание заключительной часть Содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробные упражнения Базовые движения в аэробике Хореографические методы построения аэробной части занятий Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений Обучение и управление движениями в аэробике Энергетическое и пластическое обеспечение аэробных упражнений Понятие о тренировочных эффектах в аэробике Понятие об интенсивности, объеме, величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений Зоны интенсивности (срочные и отставленные) в аэробике Управление нагрузкой в аэробной части Стато-динамические упражнения в аэробике Техника стато-динамических упражнений Управление нагрузкой при выполнении стато-динамических

	<p>упражнений</p> <p>Срочные и отставленные эффекты стато-динамических упражнений</p> <p>Упражнения на растягивание</p> <p>Биологические предпосылки методов стрейчинга</p> <p>Методы стрейчинга</p> <p>Планирование стрейчинг-тренировки</p> <p>Срочные и отставленные эффекты стрейчинга</p>
Организация тренировочного процесса	<p>Планирование тренировочного процесса в аэробике</p> <p>Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса в аэробике</p> <p>Биологические механизмы управления массой и составом тела при занятиях аэробными упражнениями</p> <p>Физическая тренировка в аэробике</p> <p>Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой тела в аэробике</p> <p>Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства на тренировке по аэробике</p> <p>Музыкальное сопровождение на занятиях</p> <p>Музыкальная грамота, команды и счет на занятиях аэробикой</p> <p>Управление массой и составом тела</p> <p>Психолого-педагогические основы проведения занятий аэробикой с группой</p>
Разновидности видов аэробики	<p>Разновидности аэробики</p> <p>Средства, методы, принципы построения занятий</p> <p>Система аэробных упражнений К.Купера</p> <p>Слайд-аэробика</p> <p>Степ-аэробика</p> <p>Фитбол-аэробика</p> <p>Танцевальная аэробика</p> <p>Памп-аэробика</p> <p>Тераэробика</p> <p>Боевые искусства в оздоровительной аэробике</p> <p>Сайкл-аэробика</p>
Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование	<p>Контроль физического состояния занимающихся аэробикой</p> <p>Антропометрические измерения</p> <p>Физические тесты</p> <p>Функциональные тесты</p> <p>Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования</p>

Составители: Шишкина Т.И., ст. преподаватель кафедры ФКС, Стройкина Л.В., ст. преподаватель кафедры ФКС, Зауэр Н.Г., ст. преподаватель кафедры ФКС.