



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» (ПСМ) разработана на основе базовой программы, для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

**Цель учебной дисциплины** является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Важное значение имеет связь учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» с такими дисциплинами, как «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика», «Психология».

Учебная дисциплина «Повышение спортивного мастерства» (аэробика) проводится на 1-4 курсах и предполагает последовательное овладение студентами учебного материала.

**Задачи** учебной дисциплины:

-изучить терминологию движения рук, используемую в аэробике;

-изучить терминологию движения ног, используемую в аэробике;

-освоить вербальные и невербальные указания и команды, используемые в аэробике;

-овладеть особенностями и методикой использования стато-динамических упражнений;

-овладеть особенностями методики применения упражнений на растягивание;

-овладеть подходами управления массой и составом тела;

-освоить особенности методики проведения занятий с детьми;

-ознакомиться с особенностями методики проведения занятий с пожилыми людьми;

-изучить организационно-методические аспекты проведения занятий аэробике;

В результате изучения дисциплины студенты должны **знать:**

-историю развития, современное состояние и значение оздоровительной аэробики;

-правила техники безопасности при проведении занятий по аэробике

-технику выполнения базовых элементов аэробики;

-виды оздоровительной аэробики;

-современные методики проведения занятий;

-правила, организацию и методику проведения соревнований.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

**уметь:**

- контролировать, оценивать и анализировать основные показатели подготовленности занимающихся во время занятий;

- организовывать и проводить соревнования в избранном виде спорта.

-проводить упражнения в соответствии с построением музыки;

-во время подавать команды и специальные жесты для начала – окончания упражнений (в соответствии с музыкой);

-проводить ритмический подсчет в соответствии с метром и размером музыки.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

**владеть:**

-методикой использования стато-динамических упражнений;

- особенностями методики применения упражнений на растягивание;

-современными подходами управления массой и составом тела;

- методикой проведения занятий с детьми;

-методикой проведения занятий в зависимости от пола занимающихся;

-ознакомиться с особенностями методики проведения занятий с пожилыми людьми;

**Используемые методы обучения:**

– вербального и звукового воздействия;

– наглядные;

– строго регламентированного упражнения: целостный, расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия, стандартный, вариативный.

Учебной программой предусмотрено последовательное изучение разделов, содержащих учебный материал по технике выполнения физических упражнений с отягощением на основные мышечные группы, методике обучения составления физических упражнений в комплексы, а также по общей физической подготовке занимающихся. Учебно-тренировочный процесс осуществляется на занятиях ПСМ в течение всего периода обучения, в процессе которого студенты совершенствуют свою спортивную подготовленность и приобретают знания, умения и навыки в избранной профессии.

Объём учебно-тренировочных занятий составляет 714 часов, из них:

Учебным планом предусмотрено следующее примерное распределение часов по годам обучения: 1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 216 часов, 3-й курс – 156 часа, 4-й курс – 72 часов.

В первом-восьмом семестрах по дисциплине проводятся зачеты.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**РАЗДЕЛ 1.** **Общая характеристика оздоровительной аэробики**

**Тема 1.1.** **Общая характеристика разновидностей оздоровительной аэробики. Основы техники безопасности**

Правила предупреждения травматизма при занятиях аэробикой. Краткая характеристика аэробики высокой интенсивности. Аэробика низкой интенсивности. Характеристика фанк-аэробики, степ-аэробики, силовой аэробики. Понятие фитнесс и его разновидности.

**Тема 1.2.** **Организационно - методические аспекты обучения базовым движениям ногами в аэробике**

Методика выполнение базовых движений ногами под счет. Методика выполнение базовых движений ногами под музыкальное сопровождение. Выполнение движений по предварительным командам и жестам преподавателя. Сочетание базовых аэробных шагов с ОРУ и элементами хореографии. Варианты проведения подготовительной части занятий оздоровительной аэробики.

**Тема 1.3. Разновидности движений ногами**

Типичные ошибки при выполнении различных движений ногами аэробики. Понятие о разнообразных движениях ногами. Базовые шаги в аэробике и техника их выполнения. Выполнение разновидностей шагов с базовыми движениями аэробики.

**Тема 1.4.** **Основные движения руками**

Сгибание предплечий, сгибание и разгибание в локтевых суставах, разгибание предплечий рук, поднимание рук вперед и вверх, отведение рук в стороны, маховые движения руками. Разучивание танцевальных шагов, связок с использованием различных движений рук.

**Тема 1.5.** **Упражнения для верхней части туловища**

Сгибание рук со стабилизацией корпуса, поочередное разгибание рук с бинтом, разгибание рук с гантелями лежа, разгибание руки в упоре, грудной жим гантелей,  комбинированный подъем рук с гантелями, тройная тяга, сгибание рук и наклоны с гантелями, разведение рук в наклоне,  отжимание с хлопком, отжимание на 4 счета, поднимание туловища руки за голову с гантелями, поднимание туловища с вытянутыми руками вперед с гантелями и без них, поднимание туловища вверх с разведением рук, плечи прижаты к полу, поднимать бедра и ягодицы, тоже с разведением коленей.

**Тема 1.6.** **Упражнения на развитие  силы мышц брюшного пресса**

Разновидности силовых упражнений. Изотермические упражнения. Упражнения из различных исходных положений: лежа на спине, лежа на животе; в упорах, из упоров (упор присев, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор стоя на коленях). Упражнения из различных седов: сед ноги врозь, сед на бедре, сед углом, сед с захватом, сед на пятках. Акробатические упражнения: полуперекаты и перекаты вперед, назад, в сторону; полушпагаты. Упражнения в растягивании: активные и пассивные. Упражнения, направленные на воспитание двигательной культуры и арсенала выразительности средств. Приемы страховки и самостраховки.

**Тема 1.7.Упражнения для развития силы мышц спины, бедер, ягодиц**

Разновидности силовых упражнений. Упражнения статические, динамические, статико-динамические, скоростно-силовые. Упражнения из различных упоров (упор на коленях, лежа, на предплечьях, лежа ноги врозь, присев). Акробатические упражнения: полуперекаты и перекаты вперед, назад, в сторону; полушпагаты. Изометрические упражнения. Упражнения, направленные на воспитание двигательной культуры и арсенала выразительности средств. Приемы страховки и самостраховки.

**Тема 1.8.** **Упражнения для развития гибкости**

Партерная гимнастика и классификация ее упражнений. Цели занятий партерной гимнастикой. Использование комплексов партерной гимнастики с целью корректировки фигуры, воздействие на определенные мышечные группы. Использование комплексов партерной гимнастики с целью развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей, быстроты. Использование комплексов партерной гимнастики с целью укрепление физического здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма.

**Тема 1.9.** **Упражнения для развития мышц ног**

Поза конькобежца, толчок назад с гантелью, прыжки лягушкой, комбинированный выпад с гантелью, выпады, приседание на одной ноге развороти отведение ноги назад, ласточка, связка, махи ног в стороны, пружинистое покачивание прямой ногой лежа на боку, опускание и поднимание прямой ноги, лежа на спине разведение двух ног в стороны, каждой ноги поочередно, скрестно, шаг в сторону с приседанием, «пингвин»,  бедренный пресс,  вращение ногой в положении лежа на боку,  внутренний подъем бедра с опорой,  вдавливание и сжимание, подъем ягодиц со скрещиванием, сжатие бедер при сопротивлении рук, приседания у стены, приседание на одной ноге со скрещиванием, выпрямление ноги с бинтом, приседание с прогибанием, шаг-завиток,  завиток с бинтом в положении стоя, завиток в стойке на коленях, висячий подъем на носки.

**РАЗДЕЛ 2**. **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГИМНАСТИКИ**

**Тема 2.1**. **Стретчинг**

Использование стретчинга и упражнений йоги с целью решения различных физкультурно-оздоровительных задач в рамках оздоровительной тренировки. Срочные и отставленные эффекты стречинга. Динамический стретчинг. Статический стретчинг. Виды упражнений: «кошечка», повороты головы, наклоны головы, наклоны туловища, в полуприседе для задней поверхности бедра, в полуприседе для передней поверхности бедра, в положении лежа для задней поверхности бедра, в положении лежа для передней поверхности бедра, скручивание назад, перевернутая поза, наклон вперед, полушпагат, выпад, растягивание рук в стороны, растягивание рук вверх, пролезание вперед и назад, «бабочка».

**Тема 2.2. Фитбол – аэробика**

Классификация и краткая характеристика фитбол-аэробики (по содержанию программ, цели занятий, преимущественному воздействию на развитие различных физических качеств). Методические основы проведения занятий на фитболах. Двигательная подготовка (ознакомление и разучивание упражнений фитбол-аэробики). Методические особенности обучения элементам, движениям, комплексам упражнений на фитболах.

**Тема 2.3.Степ – аэробика**

Варианты основной части занятий стэп-аэробикой с использованием комбинаций разновидностей шагов, перемещений, поворотов, бега, прыжков с использованием различных методов обучения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса с применением различных отягощений, выполнение выпадов в различных направлениях и с различной постановкой стоп; приседы и седы с использованием отягощений. Выполнение силовых упражнений с использованием степ-платформы.

**Тема 2.4. Йога**

Виды йоги. Йога и дыхание. Разминочные позы. Позы сидя. Наклоны вперед сидя. Позы стоя. Позы на одной ноге. Наклоны вперед стоя. Позы стола. Прогибы назад. Перевернутые позы. Позы лежа. Релаксационные восстановительные позы.

**Тема.2.5. Пилатес**

Разминка в пилатесе. Упражнения «силовой пояс». Упражнения «стабилизация лопаток». Упражнения «натяжение и укрепление». Упражнения у стены. «Гибкий позвоночник». Особенности нагрузки. Самоконтроль в пилатесе.

**Тема 2.6.Аквааэробика**

Особенности занятий по аквааэробике. Разминка в аэробике. Подбор упражнений для основной части занятия: упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для укрепления позвоночника. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц пояса нижних конечностей. Варианты основной части занятий аква-аэробикой.

**Тема 2.7. Танцевальная аэробика**

Классификация разновидностей танцевальной аэробика и их характеристика. Средства танцевальной аэробики. Относительные и абсолютные противопоказания на занятиях танцевальной аэробикой. Основы музыкальной грамоты. Построение комплексов танцевальной аэробики с учетом построения музыкального квадрата. Комплексы танцевальной аэробики для занимающихся с различным уровнем физической подготовленности. Танцевальная аэробика с элементами танцев различной направленности. Танцевальная аэробика с использованием различного инвентаря: гантелей, резиновых амортизаторов, фитболов и т.д.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | Управляемая самостоятельная работа студента | Иное | Форма контроля знаний |
| Лекции | Семинарские  занятия | Практические занятия | Лабораторные  занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1.** | **Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной аэробики** |  |  | **314** |  |  |  | Опрос |
| **1.1.** | **Тема 1.1. Общая характеристика разновидностей оздоровительной аэробики**. **Основы техники безопасности** |  |  | **10** |  |  |  |  |
| 1.1.1. | Техника безопасности на занятиях |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.1.2. | Правила предупреждения травматизма при занятиях аэробикой |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.1.3. | Краткая характеристика аэробики |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.1.4. | Понятие фитнесс и его разновидности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.1.5. | Характеристика аэробики различной направленности |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **1.2.** | **Тема 1.2. Организационно - методические аспекты обучения** **базовым движениям ногами в аэробике** |  |  | **50** |  |  |  | Практическое выполнение |
| 1.2.1. | Ознакомление и разучивание базовых аэробных шагов |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.2. | Базовые аэробные шаги: шаг – march, бег – jog, скип – skip,сгибая ногу вперед – knee up,мах – kick. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.2.3. | Базовые аэробные шаги: прыжок ноги врозь вместе – jumping jack, выпад – lunge. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.2.4. | Типичные ошибки при выполнении базовых аэробных шагов. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.5. | Совершенствование базовых аэробных шагов. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.2.6. | Символы жесты, используемые в оздоровительной аэробике. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.7. | Элементы хореографии, используемые в аэробике. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.8. | Ознакомление с позициями рук и ног в хореографии. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.9. | Совершенствование позиций рук и ног. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.10. | Методические указания при выполнении базовых аэробных шагов |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.11. | Сочетание базовых аэробных шагов с элементами хореографии |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.12. | Разучивание танцевальных шагов, связок |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.2.13. | Сочетание аэробных шагов с ОРУ |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.14. | Сочетание базовых аэробных шагов с ОРУ и элементами хореографии. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.15. | Варианты проведения подготовительной части занятий оздоровительной аэробики |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.2.16. | Варианты проведения подготовительной части занятий оздоровительной аэробики с использованием гимнастической палки |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.17. | Варианты проведения подготовительной части занятий оздоровительной аэробики с использованием фитбола, скакалки. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.2.18. | Варианты проведения основной части занятий оздоровительной аэробики с использованием базовых аэробных шагов |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.2.19. | Варианты комплексов оздоровительной аэробики для основной части занятий с использованием базовых аэробных шагов с предметом (г/палка, мяч, резина, гантели) |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **1.3.** | **Тема 1.3. Разновидности движений ногами** |  |  | **64** |  |  |  | Практическое выполнение |
| 1.3.1. | Типичные ошибки при выполнении различных движений ногами аэробики. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.2. | Понятие о разнообразных движениях ногами: Basic step - базовый шаг. Выполняется на 4 счета. «Раз» -шаг правой ногой вперед. «Два» - приставить левую ногу. «Три» -шаг правой ногой назад. «Четыре» — приставить левую. Squat - полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед. Step-touch - приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «Раз» -шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «Два» - приставить другую ногу на носок. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.3. | Выполнение разновидностей шагов с базовыми движениями аэробики. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.4. | Особенности техники выполнения вышеназванных шагов |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.5. | Типичные ошибки при выполнении различных движений ногами аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.3.6. | Touch-step - выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. «Раз» - коснуться носком пола возле опорной ноги. «Два» - с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь. Scoop - вариант приставного шага, выполняемый со скачком. «Раз» - шаг на правую ногу (в любом направлении). «Два» - прыжком приставить другую ногу. Double step touch - двойное движение в сторону приставными шагами. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.7. | Push touch, toe tap - выполняется на 2 счета. «Раз» - одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. «Два» - исходное положение. Side to side, plie touch, side tip, open step - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. «Раз» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «Два» -носок свободной ноги «давит» на пол, притоптывает (tippet). Hamstring curl, leg curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. «Раз» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «Два» - свободную ногу максимально согнутьназад. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.8. | Типичные ошибки при выполнении различных движений ногами аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.3.9. | Heel dig, heel touch - выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «Раз» -одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «Два» - вернуться в исходное положение. Mambo - вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. «Раз» - шаг одной (правой) ногой на месте. «Два» -небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «Три» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «Четыре» - вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движе­ние, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: «Раз» - шаг одной (правой) ногой на месте. «Два» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На «три-четыре» выполняются шаги, аналогичные счетам «раз-два», но перемещаясь назад. Версия этого шага в Hi impect называется Rock step. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.10. | Сочетание разновидностей шагов с ОРУ. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.11. | Типичные ошибки при выполнении различных движений ногами аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.3.12. | Особенности техники выполнения вышеназванных шагов. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.3.13. | Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. «Раз» - шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). «Два» - не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. «Три» и «четыре» -повторить движение «раз» и «два» и вернуться в основное поло­жение. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо. Pendulum - прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. «Раз» - прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону вниз. «Два» - прыжок на две ноги. «Три», «четыре» - повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу). Chasse, gallop - разновидность приставного шага, на скачках. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.3.14. | Two step - переменный шаг. Счет: «раз-и-два». «Раз» - шаг правой, «и» приставить левую, «два» - шаг правой. V-step – широкий шаг, разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем -вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. «Раз» - с пятки шаг вперед в сторону с одной ноги. «Два» - продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». «Три-четыре» — выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение. Polka - упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. «Раз» -шаг правой, «и» - приставить левую ногу, «два» - шаг правой, «и» - подскок на правой, левую поднять вперед. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.15. | Понятие о разнообразных движениях ногами: Scottish - сочетание шагов с подскоком на одной ноге. на 4 счета. «Раз»- «три» - три шага вперед (правой, левой, правой). «Четыре» - подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад. Slide — скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу. Роnе - поочередные шаги вперед и назад — «пони». Счет — «Раз-и—два». «Раз» — шаг правой вперед, «и» — оттолкнуться левой. «Два» - шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: «Раз» - прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад, «и» - прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. «Два» - повторить счет «раз». |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.16. | Сочетание разновидностей шагов с ОРУ и элементами хореографии. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.17. | Типичные ошибки при выполнении различных движений ногами аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.3.18. | Особенности техники выполнения вышеназванных шагов. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1.3.19. | Понятие о разнообразных движениях ногами: Cha-cha-cha - часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг - вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки - на счет «и». «Раз» - шаг правой, «и» - шаг левой. «Три» - шаг правой. Twist jump — прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси. Grape wine - «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. «Раз» - шаг правой в сторону. «Два» - шаг левой вправо сзади (скрестно). «Три» - шаг правой в сторону. «Четыре» - при­ставить левую ногу к правой. Cross — «крест» — вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. «Раз» - шаг правой вперед. «Два» -скрестный шаг левой перед правой. «Три» - шаг правой назад. «Четыре» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение. |  |  | 4 |  |  |  |  |
| **1.4** | **Тема 1.4. Основные движения руками** |  |  | **12** |  |  |  | Практическое выполнение |
| 1.4.1. | Понятие о различных движениях руками: Walking arms — обычные движения рук при ходьбе. Clap hands — хлопки перед телом на высоте груди. Biceps curl - сгибание рук (работает бицепс). В исходном положении руки прижаты сбоку к туловищу, почти прямые, кисти вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивается ладонной стороной к плечу. Возможны варианты исполнения этого упражнения, например - вращение (супинация) предплечья. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.4.2. | Разучивание танцевальных шагов, связок с использованием различных движений рук. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.4.3. | Понятие о различных движениях руками: Triceps curl - сгибание рук (работает трицепс). В исходном положении руки отведены назад книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук. Triceps kick back - в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед—в стороны (по диагонали) и вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук. Triceps kick side - в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны - вниз и вернуться в исходное положение. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.4.4. | Разучивание танцевальных шагов, связок с использованием различных движений рук. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.4.5. | Понятие о различных движениях руками: Pumping arms - «качание руками» - в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение. Funky arms - «фанки» - в исходном положении руки к плечам, локти вниз в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение. Upright row - «вертикальная гребля». В исходном положении руки внизу почти прямые, кисти внутрь. Дугами внутрь, со­гнуть руки и поднять кисти к плечам. Разгибая руки, вернуться в исходное положение. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.4.6. | Разучивание танцевальных шагов, связок с использованием различных движений рук. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **1.5.** | **Тема 1.5. Упражнения для верхней части туловища** |  |  | **12** |  |  |  |  |
| 1.5.1. | Классификация и характеристика упражнений атлетической гимнастики |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.5.2. | Использование упражнений атлетической гимнастики с предметом, инвентарем (гантели, эспандеры, отягощения) |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.5.3. | Использование упражнений атлетической гимнастики с оборудованием. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.5.4. | Организационно методические аспекты занятий с использованием средств атлетической гимнастики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.5.5. | Сгибание рук со стабилизацией корпуса, поочередное разгибание рук с бинтом, разгибание рук с гантелями лежа, разгибание руки в упоре, грудной жим гантелей, комбинированный подъем рук с гантелями, тройная тяга, сгибание рук и наклоны с гантелями, разведение рук в наклоне. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.5.6. | Отжимание с хлопком, отжимание на 4 счета, поднимание туловища руки за голову с гантелями, поднимание туловища с вытянутыми руками вперед с гантелями и без них, поднимание туловища вверх с разведением рук, плечи прижаты к полу поднимать бедра и ягодицы, тоже с разведением коленей. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **1.6.** | **Тема 1.6. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса** |  |  |  |  |  |  | Практическое выполнение. Составление и демонстрация комплексов упражнений |
| 1.6.1. | Партерная гимнастика и классификация ее упражнений. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.2. | Цели занятий партерной гимнастикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.3. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью корректировки фигуры, воздействие на определенные мышечные группы. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.4. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей, быстроты. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.5. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью укрепление физического здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.6. | Средства партерной гимнастики |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.7. | Первую группа упражнений партерной гимнастики: «Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в партере». простейшие движения в суставах, упражнения махового характера в различных плоскостях, упражнения с само захватом, упражнения в наклонах. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.8. | Первую группа упражнений партерной гимнастики: «Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в партере в упорах, из упоров (упор присев, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор стоя на коленях); упражнения из различных седов (сед ноги врозь, сед на бедре, сед углом, сед с захватом, сед на пятках); упражнения в растягивании (активные и пассивные). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.9. | Первую группа упражнений партерной гимнастики: «Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»: упражнения динамического и статического характера, упражнения из различных упоров (упор присев, упор лежа, упор лежа сзади, упор на бедрах). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.10. | Первую группа упражнений партерной гимнастики: «Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»: упражнения из различных исходных положений (лежа на спине, лежа на животе, на боку). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.11. | Вторую группу упражнений партерной гимнастики: «Прикладные упражнения»: приемы страховки и само страховки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.12. | Третью группа: акробатические упражнения: полуперекаты и перекаты вперед, назад, в сторону; полу шпагаты и др. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.13. | Акробатические упражнения: перекаты назад, в сторону; полу шпагаты и др. в сочетании с ОРУ. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.14. | В четвертую группа: упражнения партерной хореографии: элементы ритмики, хореографии, упражнения направленные на воспитание двигательной культуры и арсенала выразительности средств. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.15. | Элементы ритмики, хореографии, упражнения направленные на воспитание двигательной культуры и арсенала выразительности средств в сочетании с элементами акробатики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.16. | Техника выполнения. Разновидности силовых упражнений. Изометрические упражнения. Упражнения из различных исходных положений: лежа на спине, лежа на животе; в упорах, из упоров (упор присев, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор стоя на коленях). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.17. | Упражнения из различных исходных положений: лежа на спине, лежа на животе; в упорах, из упоров (упор присев, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор стоя на коленях) в сочетании с элементами акробатики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.18. | Техника выполнения: акробатические упражнения: полуперекаты и перекаты вперед, назад, в сторону; полушпагаты. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.19. | Методы обучения полуперекатам, перекатам вперед, назад, в сторону; полушпагатам. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.20. | Техника выполнения: упражнения из различных седов: сед ноги врозь, сед на бедре, сед углом, сед с захватом, сед на пятках. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.21. | Техника выполнения: упражнения в растягивании: активные и пассивные. Приемы страховки и самостраховки. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.22. | Техника выполнения: упражнения, направленные на воспитание двигательной культуры и арсенала выразительности средств |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.23. | Классификация упражнений партерной гимнастики по признаку преимущественного воздействия |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.24. | Классификация упражнений партерной гимнастики по анатомическому признаку. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.25. | Психорегулирующие средства. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.26. | Звуки природы (шум леса, дождя, моря). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.27. | Психотренинг, посвященный проблеме избыточного веса |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.28. | Запрещенные упражнения |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.6.29. | Символы жесты, используемые при занятиях партерной гимнастикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **1.7.** | **Тема 1.7. Упражнения для развития силы мышц спины, бедер, ягодиц** |  |  | **38** |  |  |  | Практическое выполнение. Составление комплексов упражнений |
| 1.7.1. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью корректировки фигуры, воздействие на определенные мышечные группы. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.2. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей, быстроты. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.3. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью укрепление физического здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.4. | Разновидности силовых упражнений. Упражнения статические, динамические, статико-динамические, скоростно-силовые. Упражнения из различных упоров (упор на коленях, лежа, на предплечьях, лежа ноги врозь, присев). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.5. | Упражнения статические, динамические, статико-динамические, скоростно-силовые. Упражнения из различных упоров (упор на коленях, лежа, на предплечьях, лежа ноги врозь, присев) в сочетании элементами акробатики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.6. | Акробатические упражнения: полуперекаты и перекаты вперед, назад, в сторону; полушпагаты. Изометрические упражнения. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.7. | Акробатические упражнения: полуперекаты и перекаты вперед, назад, в сторону; полушпагаты в сочетании с ОРУ. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.8. | Упражнения, направленные на воспитание двигательной культуры и арсенала выразительности средств. Приемы страховки и самостраховки. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.9. | Упражнения, направленные на воспитание двигательной культуры и арсенала выразительности средств в сочетании с ОРУ и элементами акробатики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.10. | Упражнения для развития силы мышц спины, бедер, ягодиц с использованием гимнастической стенки. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.11. | Упражнения для развития силы мышц спины, бедер, ягодиц для занимающихся с различным уровнем физической подготовленности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.12. | Упражнения для развития силы мышц спины, бедер, ягодиц использованием гимнастической скамейки. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.13. | Упражнения для развития силы мышц спины, бедер, ягодиц для занимающихся с различного возраста с учетом их уровня физического состояния. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.14. | Упражнения для развития силы мышц спины, бедер, ягодиц с использованием степ платформы. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.15. | Подходы к построению комплексов партерной гимнастики, направленных на развитие силы мышц спины, бедер, ягодиц. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.16. | Классификация упражнений партерной гимнастики по анатомическому признаку. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.17. | Психорегулирующие средства. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.18. | Звуки природы (шум леса, дождя, моря). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.7.19. | Психотренинг, посвященный проблеме избыточного веса. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **1.8.** | **Тема 1.8.** **Упражнения на развитие гибкости** |  |  | **32** |  |  |  | Составление комплексов упражнений. Практическое выполнение. |
| 1.8.1. | Партерная гимнастика и классификация ее упражнений. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.2. | Цели занятий партерной гимнастикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.3. | Противопоказания при занятиях партерной гимнастикой (абсолютные и относительные). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.4. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью корректировки фигуры, воздействие на определенные мышечные группы. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.5. | Построение комплексов партерной гимнастики, направленных на развитие гибкости, с учетом музыкального квадрата. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.6. | Подходы к построению комплексов партерной гимнастики, направленных на развитие гибкости. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.7. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей, быстроты. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.8. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью укрепление физического здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.9 | Первую группа упражнений партерной гимнастики: «Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в партере»: простейшие движения в суставах, упражнения махового характера в различных плоскостях, упражнения с само захватом, упражнения в наклонах, упражнения динамического и статического характера, упражнения из различных упоров (упор присев, упор лежа, упор лежа сзади, упор на бедрах), упражнения из различных исходных положений (лежа на спине, лежа на животе, на боку). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.10. | Первую группа упражнений партерной гимнастики: «Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в партере»: упражнения в упорах, из упоров (упор присев, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор стоя на коленях); упражнения из различных седов (сед ноги врозь, сед на бедре, сед углом, сед с захватом, сед на пятках); упражнения в растягивании (активные и пассивные). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.11. | Методы обучения упражнений партерной гимнастики, направленных на развитие гибкости. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.12. | Упражнения для развития гибкости с использованием гимнастической скамейки. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.13. | Упражнения для развития гибкости с использованием степ платформы. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.14. | Классификация упражнений партерной гимнастики на развитие гибкости по анатомическому признаку. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.15. | Психорегулирующие средства. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.8.16. | Звуки природы (шум леса, дождя, моря). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **1.9.** | **Тема 1.9. Упражнения для развития силы мышц ног** |  |  | **38** |  |  |  | Составление комплексов упражнений, демонстрация и практическое выполнение |
| 1.9.1. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью корректировки фигуры, воздействие на определенные мышечные группы. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.2. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей, быстроты. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.3. | Использование комплексов партерной гимнастики с целью укрепление физического здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.4. | Упражнения на развитие силы мышц ног в положении стоя. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.5. | Ознакомление: поза конькобежца, толчок назад с гантелью, прыжки лягушкой, комбинированный выпад с гантелью, выпады. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.6. | Техника выполнения: поза конькобежца, толчок назад с гантелью, прыжки «лягушкой», комбинированный выпад с гантелью, выпады, комбинированный выпад с гантелью, выпады. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.7. | Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.8. | Использование символов жестов в процессе выполнения комплексов партерной гимнастики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.9. | Ознакомление: приседание на одной ноге развороти отведение ноги назад, ласточка. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.10. | Связки, комбинации включая махи ног в стороны, вперед, назад, пружинистые покачивания прямой ногой лежа на боку, и в др. положениях. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.11. | Техника выполнения: приседание на одной ноге развороти отведение ноги назад, ласточка, связка, махи ног в стороны, пружинистое покачивание прямой ногой лежа на боку. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.12. | Связки, комбинации включая махи ног в стороны, пружинистое покачивание прямой ногой лежа на боку. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.13. | Ознакомление: опускание и поднимание прямой ноги, лежа на спине разведение двух ног в стороны, каждой ноги поочередно, скрестно, шаг в сторону с приседанием. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.14. | Техника выполнения: опускание и поднимание прямой ноги, лежа на спине разведение двух ног в стороны, каждой ноги поочередно, скрестно, шаг в сторону с приседанием. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.15. | Ознакомление: «пингвин», бедренный пресс, вращение ногой в положении лежа на боку, внутренний подъем бедра с опорой, вдавливание и сжимание, подъем ягодиц со скрещиванием, сжатие бедер при сопротивлении рук. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.16. | Техника выполнения: «пингвин», бедренный пресс, вращение ногой в положении лежа на боку, внутренний подъем бедра с опорой, вдавливание и сжимание, подъем ягодиц со скрещиванием, сжатие бедер при сопротивлении рук. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.17. | Приседания у стены, приседание на одной ноге со скрещиванием, выпрямление ноги с бинтом, приседание с пригибанием. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.18. | «Шаг-завиток», «завиток с бинтом» в положении стоя, завиток в стойке на коленях, висячий подъем на носки. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 1.9.19. | Запрещенные упражнения при проведении занятий оздоровительной аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **2.** | **РАЗДЕЛ 2. Оздоровительные направления гимнастики** |  |  | **370** |  |  |  | Реферат. Практическое выполнение |
| **2.1.** | **Тема 2.1. Стретчинг** |  |  | **40** |  |  |  | Составление комплексов упражнений |
| 2.1.1. | Методические особенности выполнения упражнений стретчинга. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.2. | Физкультурно-оздоровительные задачи, решаемые в процессе занятий оздоровительной аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.3. | Подходы к построению и конструированию занятий ОА с использованием упражнений динамического стретчинга. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.4. | Использование статического стретчинга с целью решения различных физкультурно-оздоровительных задач в рамках оздоровительной тренировки. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.5. | Срочные и отставленные эффекты стречинга. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.6. | Варианты основной части занятий оздоровительной аэробики с использованием упражнений динамического стретчинга. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.7. | Варианты основной части занятий оздоровительной аэробики с использованием упражнений статического стретчинга. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.8. | Динамический стретчинг. Махи, повороты, наклоны, скручивания в различных исходных положениях. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.9. | Статический стретчинг. Кошечка», «луковица», повороты головы, наклоны головы, наклоны туловища, в полуприседе для задней поверхности бедра, в полуприседе для передней поверхности бедра, в положении лежа для задней поверхности бедра, в положении лежа для передней поверхности бедра. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.10. | Скручивание назад, перевернутая поза, наклон вперед, «полушпагат» «выпад», растягивание рук в стороны, растягивание рук вверх, пролезание вперед и назад, «бабочка». |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.11. | Особенности использования элементов стретчинга для заключительной части занятий. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.12. | Особенности использования элементов стретчинга для заключительной части занятий в парах (с использованием симметричных упражнений). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.13. | Особенности использования элементов стретчинга для заключительной части занятий в парах (с использованием асимметричных упражнений). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.14. | Методические особенности использования элементов стретчинга для основной части занятий. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.15. | Комплексы стретчинга направленные на развитие гибкости для занимающихся различного возраста. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.16. | Комплексы стретчинга направленные на развитие гибкости для занимающихся различного уровня физической подготовленности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.17. | Подходы к построению комплексов стретчинга. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.18. | Особенности построения комплексов упражнений стретчинга в парах. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.19. | Особенности построения комплексов стретчинга с использованием гимнастического оборудования для занимающихся различного возраста и уровня физической подготовленности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.1.20. | Особенности построения комплексов стретчинга с использованием гимнастического оборудования для студентов. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **2.2.** | **Тема 2.2. Фитбол – аэробика** |  |  | **60** |  |  |  | Составление комплексов упражнений |
| 2.2.1. | Правила безопасного поведения в спортивном зале, противопоказания к занятиям фитбол-аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.2. | Классификация и краткая характеристика фитбол-аэробики (по содержанию программ, цели занятий, преимущественному воздействию на развитие различных физических качеств). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.3. | Двигательная подготовка (ознакомление и разучивание упражнений фитбол-аэробики). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.4. | Совершенствование комплексов фитбол-аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.5. | Методические особенности обучения элементам, движениям, комплексам упражнений на фитболах. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.6. | Подходы к построению комплексов фитбол аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.7. | Средства фитбол-гимнастики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.8. | Обще развивающие упражнения в фитбол - гимнастике. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.9. | Обще развивающие упражнения в фитбол – гимнастике (мяч в качестве опоры). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.10. | Обще развивающие упражнения в фитбол – гимнастике (мяч как предмет и снаряд). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.11. | Упражнения, заимствованные из других видов спорта, используемые при построении комплексов фитбол–гимнастики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.12. | Ведение мяча, броски, ловли, элементы акробатики при построении комплексов фитбол-аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.13. | Упражнения ритмики и хореографии, используемые при построении комплексов фитбол–гимнастики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.14. | Разновидности танцевальных движений аэробики, используемые при построении комплексов фитбол–гимнастики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.15. | Подходы к построению комплексов фитбол - аэробики с использованием различных средств. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.16. | Построение связок, комбинаций в фитбол – аэробики с учетом построения музыкального квадрата. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.17. | Упражнения лечебной физической культуры, используемые при построении комплексов фитбол–гимнастики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.18. | Комплексы фитбол-аэробики направленные на формирование правильной оснки. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.19. | Комплексы фитбол-аэробики направленные на развитие гибкости. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.20. | Комплексы фитбол-аэробики для детей дошкольного возраста. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.21. | Комплексы фитбол-аэробики для начинающих заниматься оздоровительной аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.22. | Комплексы фитбол-аэробики для занимающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.23. | Оказание приемов помощи и страховки при выполнении комплексов фитбол-аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.24. | Символы жесты при проведении комплексов фитбол-аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.25. | Ознакомление и разучивание комплексов упражнений фитбол-гимнастики, направленных на развитие координации. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.26. | Совершенствование комплексов упражнений фитбол-гимнастики, направленных на развитие координации. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.27. | Ознакомление и разучивание комплексов упражнений фитбол-гимнастики, направленных на развитие силы мышц разгибателей спины. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.28. | Совершенствование комплексов упражнений фитбол-гимнастики, направленных на развитие силы мышц разгибателей спины. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.29. | Ознакомление и разучивание комплексов упражнений фитбол-гимнастики с преимущественным использованием элементов танца. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.2.30. | Совершенствование комплексов упражнений фитбол-гимнастики с преимущественным использованием элементов танца. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **2.3.** | **Тема 2.3. Степ – аэробика** |  |  | **50** |  |  |  | Составление комплексов упражнений. Практическое выполнение |
| 2.3.1. | Правила безопасного поведения на занятиях стэп-аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.2. | Классификация и краткая характеристика стэп-аэробики (по содержанию программ, цели занятий, преимущественному воздействию на развитие различных физических качеств) |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.3. | Двигательная подготовка (ознакомление и разучивание упражнений стэп-аэробики). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.4. | Совершенствование комплексов стэп-аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.5. | Методические особенности обучения элементам, движениям, комплексам упражнений на стэп платформе. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.6. | Средства стэп - аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.7. | Общеразвивающие упражнения в фитбол - гимнастике. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.8. | Особенности использования упражнений в и упорах на занятиях стэп аэробикой и их разновидности.  Особенности использования упражнений в упорах в парах на занятиях стэп аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.9. | Особенности использования упражнений в седах на занятиях стэп аэробикой и их разновидности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.10. | Особенности использования упражнений в седах в парах на занятиях стэп аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.11. | Особенности использования упражнений в положениях лежа на животе, спине, боку на занятиях стэп аэробикой и их разновидности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.12. | Особенности использования упражнений в положениях лежа на животе, спине, боку в парах на занятиях стэп аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.13. | Базовые движения ногами и их разновидности на занятиях стэп аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.14. | Работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.15. | Комплексы стэп аэробики для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.16. | Составление комплексов, работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.17. | Комплексы стэп аэробики для занимающихся со средним уровнем физической подготовленности |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.18. | Составление комплексов, работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.19. | Комплексы стэп аэробики для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.20. | Составление комплексов, работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.21. | Содержание занятий стэп-аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.22. | Составление комплексов, работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.23. | Варианты основной части занятий стэп-аэробикой с использованием комбинаций разновидностей шагов, перемещений, поворотов, бега, прыжков с использованием различных методов обучения. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.24. | Варианты основной части занятий стэп-аэробикой с использованием комбинаций разновидностей шагов, перемещений, поворотов, бега, прыжков с использованием различных методов обучения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса с применением различных отягощений, выполнение выпадов в различных направлениях и с различной постановкой стоп; приседы и седы с использованием отягощений. Выполнение силовых упражнений с использованием степ-платформы. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.3.25. | Работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **2.4.** | **Тема 2.4. Фитнес-йога** |  |  | **40** |  |  |  | Составление комплексов упражнений. Практическое выполнение |
| 2.4.1 | Особенности дыхания при выполнении упражнений фитнес-йоги. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.2. | Запрещенные упражнения в фитнес-йоге. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.3. | Подходы к построению занятий с использованием упражнений фитнес-йоги. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.4. | Использование музыкального сопровождения при выполнении комплексов с элементами фитнес-йоги. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.5. | Комплексы упражнений фитнес йоги для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.6. | Комплексы упражнений фитнес йоги для занимающихся со средним уровнем физической подготовленности |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.7. | Комплексы упражнений фитнес йоги для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.8. | Фитнес-йога и дыхание. Положения сидя. Наклоны из различных исходных положений. Положения стоя. Положения на одной ноге. Наклоны вперед стоя. Положения стоя. Наклоны назад. Положения лежа. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.9. | Комплексы упражнений фитнес йоги в парах. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.10. | Работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.11. | Методические рекомендации при выполнении упражнений фитнес йоги. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.12. | Упражнения для занимающихся имеющих отклонения в состоянии здоровья. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.13. | Противопоказания при использовании упражнений йоги. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.14. | Методы обучения при выполнении упражнений йоги. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.15. | Ознакомление с комплексами упражнений игрового стретчинга с элементами йоги для детей старшего дошкольного возраста. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.16. | Совершенствование комплексов упражнений игрового стретчинга с элементами йоги для детей старшего дошкольного возраста. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.17. | Работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.18. | Разучивание комплексов упражнений йоги для различных видов спорта. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.19. | Совершенствование комплексов упражнений йоги для различных видов спорта. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.4.20. | Работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **2.5.** | **Тема.2.5. Пилатес** |  |  | **50** |  |  |  | Составление комплексов упражнений. Практическое выполнение |
| 2.5.1. | Обшая характеристика метода Пилатеса. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.2. | Восемь фундаментальных принципов лежащих в основе упражнений. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.3. | Физкультурно-оздоровительные задачи, решаемые при выполнении упражнений по методу Пилатеса. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.4. | Упражнение 1(скручивание у стены). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.5. | Упражнение 2 (положение релаксации). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.6. | Упражнение 3 (правильное дыхание). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.7. | Упражнение 4 («пупок» к позвоночнику). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.8. | Упражнение 5 (круговое движение коленом и ногой). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.9. | Упражнение 6 (разминка мышц ног). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.10. | Упражнение 7 (подтягивание бедра). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.1.1 | Упражнение 8 (расслабление плеч). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.12. | Упражнение 9 (круговое движение шеи и «носовые спирали»). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.13 | Упражнение 10 (наклоны). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.14. | Упражнение 11 (круговые движения в тазобедренном суставе). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.15. | Упражнение 12 (стойка). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.16. | Упражнение 13 (наклоны в сторону). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.17. | Упражнение 14 (повороты). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.18. | Упражнение 15 (разновидности поворотов с наклонами). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.19. | Упражнение 16 («кошка»). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.20. | Упражнение 17 (положение покоя и дыхание). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.21. | Упражнение 18 («сжимание подушки). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.22. | Упражнение 19 (разновидности поворотов с наклонами). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.23. | Упражнение 20 (разведение рук) |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.24. | Разминка в пилатесе. Упражнения «Силовой пояс». Упражнения «Стабилизация лопаток». Упражнения «Напряжение и статическое напряжение». Упражнения у стены на развитие гибкости. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.5.25. | Особенности нагрузки. Самоконтроль в пилатесе. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **2.6.** | **Тема 2.6.Аквааэробика** |  |  | **70** |  |  |  | Составление комплексов упражнений. Практическое выполнение |
| 2.6.1. | Правила безопасного поведения на занятиях аква-аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.2. | Классификация и краткая характеристика аква-аэробики (по содержанию программ, цели занятий, преимущественному воздействию на развитие различных физических качеств). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.3. | Относительные и абсолютные противопоказания при занятиях аква-аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.4. | Основы музыкальной грамоты. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.5. | Построение комплексов аква аэробики с учетом построения музыкального квадрата |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.6. | Особенности проведения занятий аква-аэробикой на мелководье. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.7. | Особенности проведения занятий аква-аэробикой на глубоководье. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.8. | Содержание занятий аква-аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.9. | Средства аква-аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.10. | Использование обще развивающих упражнений в занятиях аква- аэробикой и их разновидности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.11. | Базовые движения ногами и их разновидности при построении комплексов аква-аэробики и их разновидности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.12. | Упражнения в опорном положении при построении комплексов аква-аэробики и их разновидности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.13. | Упражнения в безопорном положении при построении комплексов аква-аэробики и их разновидности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.14. | Упражнения, заимствованные из других видов спорта, используемые при построении комплексов аква–аэробики и их разновидности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.15. | Упражнения ритмики и хореографии, используемые при построении комплексов аква-аэробики и их разновидности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.16. | Разновидности танцевальных движений аэробики, используемые при построении комплексов аква– Видео материалы аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.17. | Упражнения лечебной физической культуры, используемые при построении комплексов аква-аэробики. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.18. | Построение комплексов аква аэробики в соответствии с музыкальным квадратом. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.19. | Символы жесты на занятиях аква аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.20. | Методы организации и проведения занятий аква-аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.21. | Варианты основной части занятий аква-аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.22. | Ознакомление с комплексами аква аэробики, направленными на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.23. | Совершенствование комплексов аква-аэробики, направленных на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.24. | Работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.25. | Ознакомление с комплексами аква аэробики, направленными на укрепление позвоночника. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.26. | Совершенствование комплексов аква-аэробики, направленных на укрепление позвоночника. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.27. | Работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.28. | Ознакомление с комплексами аква аэробики, направленными на развитие силы мышц брюшного пресса. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.29. | Совершенствование комплексов аква-аэробики, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.30. | Работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.31. | Ознакомление с комплексами аква аэробики, направленными на развитие силы мышц ног. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.32 | Совершенствование комплексов аква-аэробики, направленных на развитие силы мышц ног. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.33 | Работа с подгруппой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.34. | Подготовительная часть в аквааэробике. Подбор упражнений для основной части занятия: упражнения для верхнего плечевого пояса. Варианты основной части занятий аква-аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.6.35. | Подходы к построению заключительной части занятий аква-аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **2.7.** | **Тема 2.7. Танцевальная аэробика** |  |  | **60** |  |  |  | Составление комплексов упражнений. Практическое выполнение |
| 2.7.1. | Относительные и абсолютные противопоказания на занятиях танцевальной аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.2. | Основы музыкальной грамоты. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.3. | Построение комплексов танцевальной аэробики с учетом построения музыкального квадрата. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.4. | Общеразвивающие упражнения в процессе занятий танцевальной аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.5. | Сочетание ОРУ с элементами «хип хоп», «Латина», «Танго» и др. при составлении музыкальных квадратов. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.6. | Использование элементов танца на занятиях танцевальной аэробикой. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.7. | Сочетание элементов танца с подскоками, разновидностями бега при составлении музыкальных квадратов. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.8. | Комплексы танцевальной аэробики для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.9. | Комплексы танцевальной аэробики для занимающихся со средним уровнем физической подготовленности |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.10. | Сложнокоординационные комплексы танцевальной аэробики для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.11. | Ознакомление с танцевальной аэробики в стиле «Латина». |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.12. | Базовые движения танцевальной аэробики в стиле «Латина». |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.13. | Использование базовых движений танцевальной аэробики в стиле «Латина» для построения комбинаций, связок. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.14. | Ознакомление и разучивание с комплексами танцевальной аэробики в стиле «Латина». |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.15. | Совершенствование комплексов танцевальной аэробики в стиле «Латина». |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2.7.16. | Ознакомление и разучивание комплексов танцевальной аэробики с элементами народного танца. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.17. | Совершенствование комплексов танцевальной аэробики с элементами народного танца. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.18. | Ознакомление и разучивание комплексов танцевальной аэробики с элементами кик-боксинга. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.19. | Ознакомление и разучивание комплексов танцевальной аэробики с элементами кик-боксинга. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.20. | Танцевальная аэробика с элементами единоборств. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.21. | Танцевальная аэробика с элементами народного танца. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.22. | Ознакомление и разучивание танцевальная аэробика с резиной (рабербанд). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.23. | Совершенствование комплексов танцевальной аэробики с резиной (рабербанд). |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.24. | Ознакомление и разучивание комплексов танцевальной аэробики с элементами бокса. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.25. | Совершенствование комплексов танцевальной аэробики с элементами бокса. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.26. | Совершенствование комплексов танцевальной аэробики с элемента с элементами «Танго». |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.27. | Джаз-аэробика. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.28. | Танцевальная аэробика в стиле «сити -джем». |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2.7.29. | Танцевальная аэробика с использованием скакалки, мяча. |  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  | **714** |  |  |  |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**ОСНОВНАЯ:**

1. Гимнастика: учеб.пособие / под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск: БГУФК, 2007. – 250 с.

2. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 2004. – 124 с.

3. Дубогрызова, И. А. Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентками технического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.А. Дубогразова. – Смоленск, 2005. – 166 c.

4. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика:

содержание и методика / Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с.

5.Ишанова О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой [Текст] / О.В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. 2007. - №8. - с.69-70.

6.Казакевич, Н.В. Структура и построение урока по аэробике в школе / Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы: сб. материалов ІІІ Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена / под общ. ред. В.И. Силина [и др.]. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – С. 141–146.

7. Комплексы упражнений фитбол - гимнастики / сост.: О.В.Давидовская, Н.Л. Малышева ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 20 с.

# 8. Малышева Н.Л. Структура и содержание комплексной оздоровительной методики для женщин 18*−*30 лет // Ученые записки: Сб. науч. тр. / Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь; Гл. ред. М.Е. Кобринский. – Минск, 2003. – Вып. 6. – С. 285*−*293.

9. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю.Круцевич. – Киев: Олимпийская литература. 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания; Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения.

10.Юсупова Л.А. Аэробика: учеб.-метод. пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. – Минск: БГУФК, 2005. – 100 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст]: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 123 с.

2.Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-спорт; Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. :Спорт АкадемПресс, 2001. – 480 с.

4. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001.– 316 с.

5. Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий /. – М.: Прогресс, 2002. – 150 с.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

**РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства:критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;

-выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета по темам учебной программы;

- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

по дисциплине

«Повышение спортивного мастерства»

(аэробика)

для студентов 1 курса ФФВ

1. История возникновения оздоровительной аэробики

2. Терминология в оздоровительной аэробике.

3.Основные направления оздоровительной аэробики.

4.Аэробика в системе физического воспитания.

5.Основные средства оздоровительной аэробики.

6.Формы проведения занятий по оздоровительной аэробике.

7.Методика проведения урока по аэробике.

8.Виды физической нагрузки на занятиях по оздоровительной аэробике.

9.Структура и содержание занятия по оздоровительной аэробике.

10. Музыкальное сопровождение занятия по аэробике.

11.Роль жестов и команд при проведении занятия по аэробике.

12.Базовые шаги аэробики.

13.Основные движения руками, применяемые на занятиях по оздоровительной аэробике.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по дисциплине

«Повышение спортивного мастерства»

(аэробика)

для студентов 2 курса ФФВ

1.Основные понятия: оздоровительная аэробика, фитнес и др.

2. Основные направления оздоровительной аэробики.

3.Аэробика в системе фитнеса.

4.Особенности проведения подготовительной части занятия по аэробике.

5. Особенности проведения основной части занятия по аэробике.

6. Особенности проведения заключительной части занятия по аэробике.

7.Особенности портерной части занятия по аэробике.

8.Контроль и самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике.

9.Содержание «Периодичного тренинга».

10.Содержание «Продолжительного тренинга».

11. Развитие оздоровительной аэробики на современном этапе.

12.Особенности клубного занятия по оздоровительной аэробике.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по дисциплине

«Повышение спортивного мастерства»

(аэробика)

для студентов 3курса ФФВ

1.Развитие аэробики в РБ на современном этапе.

2.Методика проведения интервальной тренировки в оздоровительной аэробике.

3.Методика проведения силовой тренировки в оздоровительной аэробике.

4.Методика проведения занятия по «степ-аэробике».

5.Методика проведения занятия по «фитбол-аэробике».

6. Методика проведения занятия по стретчингу.

7. Методика проведения занятия по фитнес-йоге.

8. Методика проведения занятия по пилатесу.

9.Требования, предъявляемые к условиям проведения занятий по оздоровительной аэробике.

10.Учет индивидуальных и возрастных особенностей на занятиях по оздоровительной аэробике.

11. Методика проведения занятия по аква-аэробике.

12. Новейшие методики проведения занятий по оздоровительной аэробике как в РБ, так и в других странах мира.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по дисциплине

«Повышение спортивного мастерства»

(аэробика)

для студентов 4 курса ФФВ

1.Знать и правильно использовать термины движений рук оздоровительной аэробики.

2. Знать и правильно использовать основные термины движений ног оздоровительной аэробики.

3. Знать и правильно использовать разновидности движений ног оздоровительной аэробики.

4. Знать вербальные и невербальные указания и команды, используемые в оздоровительной аэробики.

5. Провести на учебном отделении комплексы упражнений оздоровительной аэробикой с использованием символов жестов, подсказок, подсчета, методических рекомендаций

а) комплекс № 1.

б) комплекс № 2.

6. Провести на учебном отделении комплекс упражнений степ аэробики:

а) комплекс № 1.

6. Провести на учебном отделении комплекс упражнений степ аэробики:

б) комплекс № 2.

#### ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название дисциплины, с которой требуется  согласование | Название  кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Гимнастика и методика преподавания | Спортивно-педагогических дисциплин | В содержание учебного материала добавить раздел 3.Современные методики и технологии проведения занятий по оздоровительной аэробике | Протокол № 14  от «28» мая  2014 г. |