



1920

Министерство образования и науки Российской Федерации
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно–биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

_____ Евдокимов А.А.

подпись

«_____» _____ 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) АЭРОБИКА

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) Физическая культура

Программа подготовки: академический бакалавриат

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар, 2017

Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).....	4
1.1 Цель освоения дисциплины.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Структура и содержание дисциплины.....	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	6
2.2 Структура дисциплины.....	6
2.3 Содержание разделов дисциплины.....	7
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	8
2.3.2 Практические занятия	8
2.3.3 Лабораторные занятия	9
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов).....	9
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	10
3. Образовательные технологии.....	12
3.1.Образовательные технологии при проведении лекций	12
3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	13
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.	14
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	14
4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса	15
4.1.2 Примерные тестовые задания	15
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов.....	16
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	16
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	17
5.1 Основная литература:	17
5.2 Дополнительная литература:.....	18
5.3. Периодические издания:.....	18
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).	18
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	19
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	20
8.1 Перечень информационных технологий.	20
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.	21
8.3 Перечень информационных справочных систем:	21
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).	21

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Аэробика» является формирование:

- системы знаний;
- умений и навыков;
- воспитание чувства ритма;
- музыкальности;
- пластичности и выразительности движений.

1.2 Задачи дисциплины

1. Формирование системы знаний и умений, связанных с аэробикой с помощью средств: музыки, ОРУ, элементов художественной гимнастики, элементов танца, прыжков, шагистики, элементов акробатики.
2. Содействие всестороннему, гармоническому развитию студентов, укреплению их здоровья.
3. Воспитание комплекса музыкально-двигательных качеств, обеспечивающих основу для всестороннего физического развития студентов.
4. Обеспечение условий для активизации познавательной и практической деятельности студентов и формирования у них опыта и решения задач, специфических для их профессиональной деятельности.
5. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формирования необходимых компетенций.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Курс аэробики базируется на дисциплине физической культуры, музыкально-эстетического образования в средней общеобразовательной школе. Знание, умение, навыки, полученные при изучении курса аэробики в дальнейшем используются при усвоении дисциплины «Аэробика».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Профессиональные компетенции (ПК)

- способен исследовать, проектировать, организовывать реализацию управленческого процесса сельской школы (ПК-12)

Социальные компетенции (СК).

- способен оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4).

№ п.п.	Индекс компе- тенции	Содержание компе- тенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обу- чающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ПК-12	Способен исследо- вать, проектировать, организовывать реали- зацию управленческо- го процесса сельской школы	- дидактиче- ские законо- мерности в физической культуре и спорте; - физиологи- ческие, гигие- нические, пси- хологические, педагогиче- ские основы воспитания; - применять на практике тео- ретические разделы про- граммы.	- оценивать эффектив- ность занятий аэробикой; - формировать конкретные задачи физи- ческого вос- питания раз- личных групп населения; - планировать и проводить занятия аэро- бики с детьми школьного возраста, взрослыми с учетом сани- тарно- гигиениче- ских, нацио- нальных и ре- лигиозных особенностей; - распределять площадку зала (сцены), ори- ентироваться в пространстве, пластически выразительно и эмоциональ- но раскрыть содержание и характер му- зыки при ис- полнении му- зыкально- двигательных упражнений.	- основными методами ре- шения задач, относящимся аэробике; - профессио- нальными ос- новами рече- вой коммуни- кации с ис- пользованием терминологии, приме- няемой на за- нятиях аэро- бики; - всем арсена- лом умений и навыков, пре- дусмотренных программой аэробики.
2.	СК-4	Способен оценивать физическое и функ- циональное состоя- ние обучающихся с целью разработки и внедрения индивиду- альных программ оз- доровления и разви- тия, обеспечивающих полноценную реали- зацию их двигатель- ных способностей			

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)
			4
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные (всего):			
Занятия лекционного типа		12	12
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		54	54
Лабораторные занятия			
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		6	6
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе		35,8	35,8
Курсовая работа			
Проработка учебного (теоретического) материала			
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)			
Реферат			
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:			
Подготовка к экзамену			
Общая трудоемкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	66	66
	зач. ед	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа				Внеауди- торная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	КСР	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Аэробика, истоки развития современность	5	2				3
2	Музыкальная грамота	11	4	4			3
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	11		8			3
4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	11		8			3
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	11		8			3
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке.	11		8			3
7	Принципы и методики построения оздоровительных программ	9		6			3
8	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	7	4				3
9	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	9		6			3
10	Элементы танца, художественной гимнастике, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	9		6			3
11	Техника безопасности и правила поведения при занятиях аэробикой	7,8	2				5,8
	Итого по дисциплине		12	54		6	35,8

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4

4 семестр			
1.	Аэробика, истоки развития современность	Воспитание физически полноценных детей — основная цель воспитателя и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов является аэробика. Ритмы аэробики так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении.	У
2.	Музыкальная грамота	Музыкальный размер, такт, фраза, предложение, часть; динамические оттенки. Музыкально-ритмическая деятельность: упражнения для развития умения студентов двигаться в соответствии с характером музыки.	У, ПР
3.	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	Навыки выразительного движения: упражнения для развития ритмического движения, упражнения для развития умения переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, эмоциональная передача музыкально-двигательного образа.	У
4.	Техника безопасности и правила поведения при занятиях аэробикой	Форма, поведение, инструктаж	У

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4 семестр			
1	Музыкальная грамота	Музыкальный размер, такт, фраза, предложение, часть; динамические оттенки. Музыкально-ритмическая деятельность: упражнения для развития умения студентов двигаться в соответствии с характером музыки.	ПР
2	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	Классификация оздоровительной аэробики. Базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, танцевальная аэробика, аквааэробика, фитбол-аэробика, классификация средств и структура занятий оздоровительной аэробикой.	ПР
3	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	Определение оздоровительной тренировки, оздоровительной аэробики, понятие здоровья, оздоровления. Рациональная физическая тренировка, оздоравливающий эффект оздоровительной тренировки.	ПР
4	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	Структура занятия оздоровительной аэробики (разминка, основная часть, силовая часть, партерная часть, заключительная часть, стретчинг).	ПР

5	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма	Упражнения, способствующие общей выносливости организма. Процесс обучения и научения двигательным действиям в аэробике, статика и динамика движений аэробика, положение тела и ориентация в пространстве при выполнении двигательного акта, выполнение моторных программ, перестройка моторных программ, тренирующее (обучающее) воздействие любого упражнения (комплекса упражнений), направленного на изменение моторной программы должно изменяться в соответствии с кривой обучения, что может служить тестирующим моментом определения уровня сложности предлагаемого упражнения или степени его усвоения.	ПР
6	Принципы и методики построения оздоровительных программ	Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата, физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки, биомеханические механизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки, общий центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата на нее, амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость ОДА.	ПР
7	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	Разучивает базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Max (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick). Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы для составления хореографии: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross.	ПР
8	Элементы танца, художественной гимнастики, акробатики, строевой гимнастики, ОРУ в аэробике	Обучение: выработать у занимающихся определенные физические качества: силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, относительную устойчивость, мягкость и непрерывность движений развитие танцевальности, чувства ритма, координации движений, строевые упражнения, упражнения акробатики (кувырки, фляки и т.д.)	ПР

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	1. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / А. П. Скородумова, М. А. Годик .- М. : Советский спорт, 2010 .- ISBN 978-5-9718-0470-3 http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4088 2. Манжелей, И.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А.Симонова. - Электрон. текстовые дан. – М. ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с. -Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912 3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Электрон. текстовые дан. – М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
2	Подготовка к тестированию (текущей аттестации)	1. Шамардин А.И. , Фискалов В. Д. , Зубарев А.Ю., Черкашин В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2013.- 454с. ISBN:978-5-9718-0628-8 http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=10838 2. Фискалов Владимир Дмитриевич. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д.Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=10839

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть дополнен и конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе

аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются:

– интерактивные формы (практическое занятие), семинар, компьютерная симуляция, коллоквиум).

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
4 СЕМЕСТР			
1	Аэробика, истоки развития современность	Аудиовизуальная технология	2
2	Музыкальная грамота	Аудиовизуальная технология	4*
3	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	Аудиовизуальная технология	4*
4	Техника безопасности и правила поведения при занятиях аэробикой	Аудиовизуальная технология	2
	Итого по курсу		12
	в том числе интерактивное обучение*		2*

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
4 СЕМЕСТР			
1	Музыкальная грамота	АВТ, РМГ, ИСМ, ТПС	4*

2	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	АВТ, РМГ, ИСМ, ТПС	8*
3	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	АВТ, РМГ, ИСМ, ТПС	8*
4	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	АВТ, РМГ, ИСМ, ТПС	8*
5	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие	АВТ, РМГ, ИСМ, ТПС	8*
6	Принципы и методики построения оздоровительных программ	АВТ, РМГ, ИСМ, ТПС	6*
7	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	АВТ, РМГ, ИСМ, ТПС	6*
8	Элементы танца, художественной гимнастики, акробатики, строевой гимнастики, ОРУ в аэробике	АВТ, РМГ, ИСМ, ТПС	6*
Итого по курсу			54
в том числе интерактивное обучение*			22*

АВТ – аудиовизуальная технология (основная информационная технология обучения, осуществляемая с использованием носителей информации, предназначенных для восприятия человеком по двум каналам одновременно зрительному и слуховому при помощи соответствующих технических устройств, а также закономерностей, принципов и особенностей представления и восприятия аудиовизуальной информации);

РМГ – работа в малых группах (в парах, ротационных тройках);

ИСМ – использование средств мультимедиа (например, компьютерные классы);

ТПС – технология полноценного сотрудничества.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
4 семестр			
1	Аэробика, истоки развития современность	Активная работа на занятиях Устный опрос	2 1
2	Музыкальная грамота	Практическая работа Устный опрос Активная работа на занятиях	5 3 1
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	Практическая работа Активная работа на занятиях	5 1

4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	Практическая работа Активная работа на занятиях	5 1
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	Практическая работа Активная работа на занятиях	5 1
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки.	Практическая работа Активная работа на занятиях	5 1
7	Принципы и методики построения оздоровительных программ	Практическая работа Активная работа на занятиях	5 1
8	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	Устный опрос Активная работа на занятиях	2 1
9	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	Активная работа на занятиях Практическая работа	1 5
10	Элементы танца, художественной гимнастике, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	Активная работа на занятиях Практическая работа	1 5
11	Техника безопасности и правила поведения при занятиях аэробикой	Активная работа на занятиях Устный (письменный) опрос	1 2
12		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Цель и задачи разминки.
7. Цель и задачи основной части занятия.
8. Цель и задачи заключительной части занятия.

4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Для чего в античном мире применялись танцы, физические упражнения, в частности, выполняемые под музыку?
 - А. Развития смекалки.
 - Б. Формирования осанки.
 - В. Формирования походки.
 - Г. Формирования интеллекта.

- Д. Формирования пластичности движений.
- Е. Развития силы.
- Ж. Развития скоростных характеристик человека.
- З. Развития выносливости.

2. В чем заключается цель йоги?

- А. В формировании гармоничной личности, полноценно развитого человека.
- Б. В формировании правильной и красивой осанки, развитии и укреплении мышц, развитии гибкости и растяжки человеческого тела.
- В. В точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму.

3. Сколько существует ступеней в классической йоге?

- А. 1
- Б. 3
- В. 5.
- Г. 7
- Д. 8

4. Кто впервые ввел термин «аэробика»?

- А. Джо Голд.
- Б. Кеннет Купер.
- В. Джек Лалэйн.
- Г. Джейн Фонда.
- Д. Игорь Лукашов.

4.1.3 Примерные задания для практической работы студентов

1. Составить комплекс аэробики и подобрать музыкальный материал;
2. Составить и провести с группой комплекс аэробных упражнений.
3. Выполнение упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг).

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена балльно-рейтинговая система оценки контроля знаний и умений студентов.

К методам тестирования физического развития относятся антропометрические измерения, позволяющие получить объективные данные о важных морфофункциональных параметрах тела – длине, массе тела, толщине кожно-жировых складок и др.

Важным и вполне доступным на практике показателем является измерение охватных размеров с помощью сантиметровой ленты. По изменениям показателей легко проследить

влияние оздоровительной тренировки на коррекцию строения тела. Наиболее показательными являются следующие замеры.

Обхват (окружность) груди – измеряется в паузе, на вдохе и выдохе. Ленту накладывают по нижним углам лопаток и верхнему краю четвертого ребра. Разница значений при вдохе и выдохе называется «экскурсией грудной клетки».

Обхват плеча – в расслабленном состоянии измеряется горизонтально, точно между плечевой и локтевой точками. Рука опущена вниз.

Обхват предплечья – сантиметровая лента накладывается в месте наибольшего развития мышц предплечья при свободно опущенной руке.

Обхват талии – лента обхватывает наиболее узкое место талии.

Обхват бедер – измерение проводится в горизонтальной плоскости. Максимальная окружность бедра определяется под ягодичной складкой, минимальная – в нижней трети бедра на 7-8 см выше коленного сустава.

Следует заметить, что соотношение окружности талии к окружности бедер является важным информативным показателем лишнего веса и повышения риска возникновения ряда таких заболеваний, как диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, суставов, позвоночного столба. Величина отношения обхвата талии к бедру у мужчин не должна превышать 1,0; у женщин – 0,81.

Немаловажным показателем физического развития человека является процентное содержание жира в теле. Оно определяется методом измерения толщины кожных складок. Толщину кожно-жировых складок измеряют пальпаторно или с помощью калипера. Измерения обычно производятся ассистентом в следующих анатомических областях: в области трехглавой мышцы плеча (рис. 1, а), в области нижнего края лопатки (рис. 1, б), в средней трети передней поверхности бедра (рис. 1, в). По сумме трех показателей толщина кожно-жировых складок определяет процентное содержание жира в теле. Нормальным считается 15-23% жира в теле женщин.

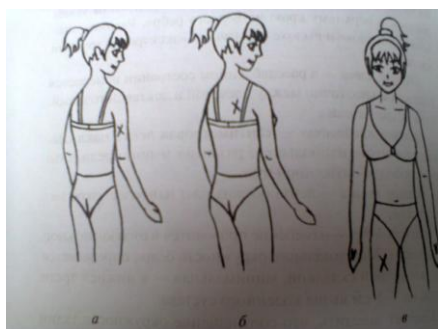


Рис. 1. Измерение жировых складок

Для того, чтобы в домашних условиях без специального оборудования определить процентное содержание жира в теле, необходимо измерить свой рост с точностью до полсантиметра и окружность бедер в самой широкой части. Полученные результаты желательно записать. Затем нужно взять линейку и начертить прямую линию в табл. 1, связывающую значение вашего роста со значением суммы объема бедер. То значение средней шкалы, которое окажется на пересечении с линией, будет соответствовать процентной доле

жира в вашем теле. Если все измерения сделаны правильно, то полученное значение будет соответствовать действительности (С. Шлозберг, Л. Непорент, 2004).

Таблица 1

Определение содержания жировой ткани в теле по росту и объему бедер

Объем бедер (см)	Доля жировой ткани (%)	Рост (см)
80	10	180
85	14	175
	18	170
90	22	165
95	26	160
	30	155
100	34	145
105	38	140
110	42	135

Тестирование работоспособности

Оценка работоспособности занимающихся напрямую связана с состоянием сердечно-сосудистой системы. Результаты тестирования именно этого качества позволяет определить наиболее оптимальный режим аэробной работы.

В практике существуют достаточно сложные методики определения работоспособности, но также есть и достаточно простые, такие как «Гарвардский степ-тест», разработанный в США Джейсом Фиксом. Для выполнения этого теста понадобится прочная устойчивая скамейка, высота которой зависит от роста тестируемого.

Зависимость высоты скамейки от роста испытуемых

Рост, см	Высота скамейки, см
Ниже 152	30
Ниже 160	35
Ниже 175	40
Ниже 180	45

Тестируемый выполняет шаг на скамейку с приставлением другой ноги и шагом спускается с нее. При этом не имеет значения, с какой ноги выполняются шаги. Однако важно, чтобы шаг выполнялся с постановкой всей стопы и с выпрямлением другой ноги. Темп выполнения – 30 «восхождений» в минуту, т.е. каждые 2 секунды выполняется шаг на скамейку.

Длительность теста – 4 мин.

Для соблюдения правильного темпа желательно использовать метроном или пользоваться секундомером. После окончания теста пульс измеряется трижды. Первый раз – сразу после упражнения в течение 30 секунд, второй – с началом второй минуты восстановления в течение 30 секунд. На третьей минуте после теста вновь необходимо сосчитать частоту сердечных сокращений (ЧСС) в течение 30 секунд. Каждое измерение записывается. Работоспособность вычисляется по формуле

$$\frac{2400}{\text{ЧСС}(а + б + в) * 2}$$

где в числителе величина получается за счет умножения 240 секунд (длительность теста) на 100, а в знаменателе сумма трех измерений пульса умножается на два.

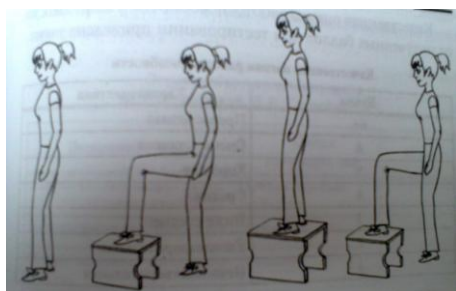


Рис. 2. «Гарвардский степ-тест»

По табл. 2 можно оценить уровень работоспособности в условных единицах с поправкой на возраст.

Таблица 2

Оценка работоспособности по «Гарвардскому степ-тесту»

Показатели, полученные по формуле	Женщины до 40 лет (баллы)	Женщины старше 40 лет (баллы)
Меньше 50	0	1
51-60	1	2
61-70	2	3
71-76	3	4
77-85	4	5

86-90	5	6
91 и больше	6	6+

Качественная оценка работоспособности в зависимости от полученных баллов при тестировании приведена ниже.

Качественная оценка работоспособности

Баллы	Характеристика
6+	Превосходная
6	Очень хорошая
5	Хорошая
4	Средняя
3	Ниже средней
2	Удовлетворительная
1	Неудовлетворительная

После 3-6 месяцев занятий оздоровительной классической аэробикой рекомендуется повторное тестирование работоспособности занимающихся и соответствующая корректировка программ тренировки.

Тестирование развития гибкости

Оценка гибкости является немаловажным показателем здоровья. Простейшим методом определения гибкости плечевого пояса является соединение согнутых рук за спиной из положения одна руку вверх, другая вниз. При этом тестируемый не должен испытывать болевых ощущений, а только легкий дискомфорт в плечевых суставах. Контрольные упражнения выполняются в обе стороны – правая вверх, левая вниз, и наоборот (рис.3).



Рис. 3

Таблица 3

Оценка гибкости плечевого пояса по Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002)

Выполнение теста	Общая характеристика	Баллы
Ладони касаются друг друга	Очень хорошая гибкость	4
Пальцы касаются друг друга	Хорошая	3
Между пальцами расстояние до 3 см	Средняя	2
Между пальцами расстояние более 4 см	Ниже средней	1

Следующий тест также прост в исполнении и характеризует степень гибкости подколенных сухожилий и пояснично-крестцового отдела позвоночника (табл. 3). Испытуемый должен поставить ноги вместе и выполнить наклон вперед до касания пола пальцами рук, при этом колени не сгибать (рис. 4).

**Рис. 4**

Таблица 3

Оценка гибкости позвоночника и подколенных сухожилий по Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002)

Выполнение теста	Общая характеристика	Баллы
1	2	3
Ладони лежат на полу	Очень хорошая	4
Кулаки касаются пола	Хорошая	3
Пальцы касаются пола	Средняя	2

Расстояние до пола 3 см	Ниже средней	1
-------------------------	--------------	---

Данные оценочных таблиц характеризуют развитие гибкости у молодых людей в возрасте до 30 лет. С возрастом гибкость как физическое качество постепенно утрачивается, поэтому упражнениям на растягивание нужно уделять все больше времени.

Тестирование силовой подготовленности

Несколько несложных упражнений позволяет быстро и доступно определить уровень силовой подготовленности занимающихся.

Первый тест – сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Это упражнение свидетельствует о силовой выносливости мышц рук (рис. 5).

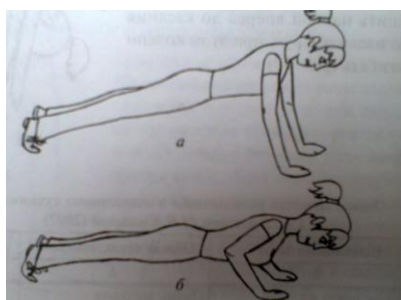


Рис. 5. Тест на силу мышц рук

При выполнении этого теста ноги, голова, туловище находятся на одной линии. Во время разгибания руки в локтях до конца не выпрямляются, при сгибании рук грудь касается пола (табл. 4).

Таблица 4

Оценка силовых способностей мышц рук по Т.С. Лисицкой, Л.В. Сиднеевой (2002)

Количество раз	Характеристика	Бал- лы
22 и более	Очень хорошо	5
16-21	Хорошо	4
12-15	Удовлетворительно	3
8-11	Неудовлетворительно	2

Оценить свои силовые способности мышц брюшного пресса можно с помощью теста, разработанного в Канаде. Испытуемый занимает положение лежа на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, ладони рук лежат на полу, концы пальцев касаются разметки. На расстоянии 8 см сделана другая отметка. Напрягая мышцы брюшного пресса, отрывая лопатки

от пола, испытуемый скользит пальцами до второй отметки. Затем возвращается в исходное положение (табл. 5). Упражнение выполняется без пауз, считают максимальное количество подъемов (рис. 6).



Рис. 6. Тест на силу мышц брюшного пресса

Таблица 5

Оценка силовых способностей мышц брюшного пресса по Т.Б. Хоули, Б.Д. Френксу (2004)

Количество раз	Характеристика	Бал лы
60	Очень хорошо	5
45	Хорошо	4
30	Удовлетворительно	3
15	Неудовлетворительно	2

Третий тест этой группы характеризует взрывную силу мышц ног. Это прыжок вверх с места (рис. 7). Чтобы выполнить этот тест, необходимо встать боком к стене, одна рука вверх, сделать отметку мелом и держать его пальцами. Выполнить прыжок вверх и сделать отметку мелом на максимальной высоте. Выполнить 3 раза. Измерить лучшую попытку (табл. 6).



Рис. 7. Тест на взрывную силу мышц ног

Таблица 6

Оценка взрывной силы мышц ног по Т.С. Лисицкой, Л.В. Сиднеевой (2002)

Высота прыжка, см	Характеристика	Баллы
50	Очень хорошо	5
40	Хорошо	4
35	Удовлетворительно	3
25	Неудовлетворительно	2

Данные, которые приводятся в оценочных таблицах, характеризуют развитие силовых способностей мышц у занимающихся в возрасте до 30 лет.

Если тесты показали, что работоспособность, гибкость и сила мышц испытуемого развиты неудовлетворительно, то желательно заниматься аэробной тренировкой, стретчингом и упражнениями на развитие силовых способностей 3-4 раза в неделю самостоятельно или под руководством тренера. При возникновении болевых ощущений нужно обратиться к врачу. Если уровень развития работоспособности, гибкости и силы соответствует оценке «удовлетворительно», то нужно поддерживать и повышать этот уровень, занимаясь соответствующими упражнениями 2-3 в неделю. При хорошем и очень хорошем уровне развития физических качеств и способностей необходимы занятия для поддержания этого уровня.

Повторные тестирования проводятся периодически, через 3-6 месяцев с целью проследить динамику развития тех или иных качеств, скорректировать индивидуальный график тренировок, подобрать соответствующую программу занятий с учетом наклонностей и желаний занимающихся. Это может быть классическая аэробика высокой или низкой интенсивности, специальные занятия стретчингом, увеличение доли силовой подготовки на те или иные группы мышц в занятии (И.Ю. Одинцова, 2003).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

5.1 Основная литература:

1. Барчуков Игорь Сергеевич. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. – 526с.
2. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре. - М. : Академия, 2013. - 255 с.
3. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / А. П. Скородумова, М. А. Годик .- М. : Советский спорт, 2010 .- ISBN 978-5-9718-0470-3 http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4088
4. Манжелей, И.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А.Симонова. - Электрон. текстовые дан. – М. ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с. -Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Электрон. текстовые дан. – М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
6. Шамардин А.И. , Фискалов В. Д. , Зубарев А.Ю., Черкашин В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2013.- 454с. ISBN:978-5-9718-0628-8 http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=10838
7. Фискалов Владимир Дмитриевич. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д.Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=10839

5.2 Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. Этапы СС и ВСМ. - М.: Советский спорт, 2004 -88 с.
2. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физкультуры. - М: ФиС, 2004. - 94 с.
3. Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Сб. науч. трудов / Под ред. А.И.Федорова. - Вып.7. - 4.1. - М.: ФиС, 2004.-132 с.
4. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. - М.: ФиС, 2004. -208 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник тренера высшей квалификации. - М.: ФиС, 2004. - 808 с
6. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.И.Гуськова, В.Н.Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2002.
7. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. - М.: Академия, 2010. - 271 с.

5.3. Периодические издания:

1. Электронная версия журнала Теория и методика физического воспитания <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
- 2.Электронная версия журнала Физическая культура и спорт <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

– ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

– ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

– ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

- **Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
- **Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
- **Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
- **КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
- **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
- **Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов** [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
- **Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
- **Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
- **Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов.** – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
- Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) : сайт. – URL: <http://www.uirussia.msu.ru/>.
- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.
- Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.
- Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elib.gnpbu.ru>.

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины (модуля)

По курсу предусмотрено проведение практических и лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. Сопровождение самостоятельной работы студентов может быть организовано в следующих формах:

- согласование индивидуальных заданий (виды и темы заданий, сроки представления результатов) самостоятельной работы студента в пределах часов, отведенных на самостоятельную работу;

- консультации (индивидуальные, групповые), в том числе с применением ИКТ;
- промежуточный контроль хода выполнения заданий, строящихся на основе различных способов самостоятельной деятельности, отражающегося в процессе формирования портфолио студента.

Преподаватель определяет содержание самостоятельной работы, график её выполнения; создает информационную и коммуникационную среду для организации самостоятельной работы. Для этого разрабатывается необходимое учебно-методическое обеспечение в виде электронного УМК, проектируется целевая система телекоммуникационных связей, необходимых для взаимодействия студента и их педагогического сопровождения в процессе самостоятельной работы.

В процессе организации самостоятельной работы особое внимание уделяется формированию готовности к кооперации, к работе в коллективе в сетевом пространстве, для чего осуществляется стимулирование студентов к совместной деятельности в малых группах.

Виды самостоятельной работы студентов:

1. работа с учебной литературой (учебниками и учебными пособиями из списков основной и дополнительной литературы), рекомендуемой для обязательного изучения курса и с научной литературой, необходимой для его углубленного изучения: подбор, изучение, анализ и конспектирование;
2. самостоятельная проработка ряда тем и вопросов, предусмотренных программой курса;
3. составление терминологического словаря по предложенной преподавателем теме;
4. составление каталога Интернет-ресурсов по теме;
5. выполнение письменных самостоятельных (контрольных) работ;
6. составление планов практических занятий и разработка вспомогательных учебно-методических материалов к ним;
7. подготовка презентаций;
8. самостоятельное компьютерное тестирование;
9. написание рефератов (темы прилагаются) или эссе;
10. подготовка докладов или сообщений (темы прилагаются) для различных форм семинарских занятий (проблемных обсуждений, устных журналов, дискуссий, семинаров-конференций).

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия с тем, чтобы использовать эти знания при решении задач. Затем просмотреть объяснения решения примеров, задач, сделанные преподавателем на предыдущем практическом занятии, разобраться с примерами, приведенными лектором по этой же теме. Решить заданные примеры. Если некоторые задания вызвали затруднения при решении, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. В процессе организации самостоятельной работы особое внимание уделяется формированию культуры работы с информационными источниками, приобретению навыков принятия правильного решения, а также формированию готовности к кооперации, работе в коллективе. При подготовке к практическим занятиям студентам нужно не только ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия, изучить методические рекомендации по выполнению домашней самостоятельной работы, но наметить совместный план работы. После выполнения самостоятельной аудиторной работы студенты в составе малой группы осуществляют обработку полученных результатов и проводят их анализ, делают выводы.

При подготовке к коллоквиуму студентам необходимо повторить указанные преподавателем темы, рекомендуемую литературу, учебные пособия. Ответы на возникающие вопросы в ходе подготовки к коллоквиуму и контрольной работе можно получить на очередной консультации. Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы даст возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

8.1 Перечень информационных технологий.

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении лекционных и практических занятий.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Google Chrome»
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

8.3 Перечень информационных справочных систем (при необходимости):

– Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

– Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

– Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.

– Энциклопедии [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

– Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Практические (семинарские занятия)	Для проведения практических занятий используется спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем (скамейки, барьеры, набивные мячи, эстафетные палочки, скакалки, мячи).
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенная персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала, физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник» стадион.