



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

«30» августа 2025 года

Рабочая программа дисциплины

Базовая аэробика

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта



1. Цели освоения дисциплины Целью освоения дисциплины «Базовая аэробика» является формирование систематизированных знаний в области аэробики и фитнеса, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве инструктора по аэробике и фитнесу.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Базовая аэробика» относится к части образовательной программы формируемой участниками образовательных отношений и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Базовая аэробика» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной активности», «Основы физической культуры и здорового образа жизни».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия о занятиях аэробикой/фитнесом;
- физиологию и биомеханику человека;

Уметь:

- определять частоту сердечных сокращений и затраты энергии;
- определять уровень интенсивности каждого занятия;

Иметь:

- представления о структуре занятия и роли музыкального сопровождения в аэробике.

Дисциплина «Базовая аэробика» является предшествующей для изучения дисциплины «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта», а также для прохождения учебной и педагогической практики.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные терминологические понятия и социальную роль аэробики в становлении личности и сохранении здоровья человека;
- структуру построения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом половозрастных особенностей занимающихся;
- морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся различных половозрастных групп;
- технику безопасности при использовании фитнес - оборудования и инвентаря .

Уметь:

- проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различными категориями населения на основе использования различных фитнес — направлений;
- составлять физкультурно-оздоровительные программы на основе средств фитнеса, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.



Иметь:

- практический опыт реализации фитнес программ для различных контингентов занимающихся, направленных на управление массой тела и регуляцию психического состояния.

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 академических часов).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Раздел 1. Базовая аэробика	3			
1.1	Тема 3. Структура аэробного класса. Команды в аэробике. Музыкальные характеристики.	3	2	2	Составление плана-конспекта аэробного класса
1.2	Тема 4. Классификация и техника выполнения базовых движений.	3	2	2	Демонстрация базовых движений под музыку с применением вербальных и визуальных команд
Итого за семестр:			4	4	
1.3	Тема 5. Алгоритм составления и методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике.	4	2	2	Составление и демонстрация хореографической комбинации на 32 счета
2.	Раздел 2. Степ-аэробика	4			
2.1	Тема 7. Основные положения при работе со степ-платформой.	4	2	2	Составление плана-конспекта и проведение разминки с использованием степ-платформы
2.2	Тема 8. Основные шаги в степ-аэробике. Степ-шаблоны.	4	2	2	Составление и демонстрация хореографической комбинации на 32 счета с использованием степ-платформы
Итого за семестр:			6	6	Зачет с оценкой
Итого по дисциплине:			10	10	Зачет с оценкой

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Раздел 1. Базовая аэробика.

4.2.1. Структура аэробного класса. Команды в аэробике. Музыкальные характеристики.

Структура аэробного класса: 1. Приветствие (Introduction); 2. Разминка (Warm up);

3. Предстрейчинг (Pre-stretch); 4. Основная часть (Aerobica); 5. Заминка (Cool down);



6. Силовая часть (Floor work); 7. Заключительный стрейчинг (Stretch). Команды в аэробике: вербальные (голосовые) и визуальные (жестовые). Роль музыкального сопровождения в аэробике. Определение понятия «тепм» (BPM – beat per a minute). Музыкальный квадрат.

4.2.2. Классификация и техника выполнения базовых движений (SIMP).

Движения, выполняемые без смены лидирующей ноги: March, V-step, Mambo, Cross-step. Движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги: Step tap, Step touch, Plie touch, Step kick, Step knee, Step curl, Step lift, Repeat 2 knee. Особые базовые движения: Grapevine, Shasse, Knee up.

4.2.3. Алгоритм составления и методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике.

Алгоритм составления комбинации: продолжительность, «скелет» комбинации, смена лидирующей ноги, принцип инерции. Методы разучивания хореографических комбинаций: метод прибавления (2 варианта), метод деления, метод модификации.

Раздел 2. Степ-аэробика.

4.2.4. Основные положения при работе со степ-платформой.

Основные подходы к степ-платформе: фронтальный, боковой. Положения относительно степ-платформы: спереди, с конца, сверху, по сторонам, от угла. Основные перемещения по степ-платформе: вдоль, поперек, по диагонали, по L-направлению. Перемещения относительно степ-платформы: вдоль, поперек, вокруг платформы, вокруг угла платформы, любой другой рисунок.

4.2.5. Основные шаги в степ-аэробике. Степ-шаблоны.

Шаги без смены лидирующей ноги: Basic step, V-step, Over the top, Across the top, Corner to corner, Straddle, Basic up, Basic down, Straddle up, Straddle down. Шаги со сменой лидирующей ноги: Tap up, Lift step (Knee up, Kick, Side lift, Back lift, Curl), Repeater, L-step, Lunges. Степ-шаблоны.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «Физическая культура» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных форм проведения занятий и организации самостоятельной работы.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются рейтинговая технология, тестирование, тематические презентации, здоровьесберегающие технологии, аудиотехнологии, фитнес-технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает:

- самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов;
- подготовку к выполнению практических заданий.

На практических занятиях каждый студент получает индивидуальное задание, направленное на формирование компетенций, определенных данной рабочей программой.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.



№	Вид самостоятельной работы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Проработка теоретического материала	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. - Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372.
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. - Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 56 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-2023-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069. - Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98



		с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707. 5. Парсаева, И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. - 32 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1486-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326. 6. Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 177 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-14-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318.
3	Подготовка к тестированию (текущей аттестации)	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. 1. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. 2. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. 3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372. 4. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707.



№	Вид самостоятельной работы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Проработка теоретического материала	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. - Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372.
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. - Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 56 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-2023-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069. - Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98



		с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707. 5. Парсаева, И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. - 32 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1486-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326. 6. Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 177 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-14-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318.
3	Подготовка к тестированию (текущей аттестации)	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. 1. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. 2. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. 3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372. 4. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707.



№	Вид самостоятельной работы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Проработка теоретического материала	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. - Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372.
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. - Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 56 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-2023-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069. - Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98



		с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707. 5. Парсаева, И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. - 32 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1486-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326. 6. Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 177 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-14-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318.
3	Подготовка к тестированию (текущей аттестации)	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. 1. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. 2. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. 3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372. 4. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707.



№	Вид самостоятельной работы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Проработка теоретического материала	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. - Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372.
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. - Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. - Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 56 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-2023-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069. - Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98



		с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707. 5. Парсаева, И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. - 32 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1486-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326. 6. Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 177 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-14-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318.
3	Подготовка к тестированию (текущей аттестации)	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. 1. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. 2. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510. 3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372. 4. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведен в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Цель и задачи контроля. Основной задачей контроля качества усвоения материала курса является обеспечение постоянной, систематической работы студентов в течение семестра.



Систематическая работа над изучением теоретического материала, выполнение практических работ в соответствии с планом занятий, своевременное принятие мер к отстающим студентам обеспечат качественное усвоение материала.

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета с оценкой в сроки, предусмотренные учебным планом.

Входной контроль осуществляется путем проведения диагностических работ.

Текущий контроль знаний: устный опрос, проверка самостоятельных работ и планов-конспектов, выступления студентов с демонстрацией хореографических связок и комплексов упражнений по заданию преподавателя. В ходе текущего контроля оцениваются промежуточные результаты освоения студентами данной дисциплины. Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов
1	Раздел 1. Базовая аэробика		
1.1	Тема 1. Общие понятия и положительные эффекты от занятий аэробикой.	Устный опрос	5
1.2	Тема 2. Основные принципы занятий аэробикой.	Устный опрос	5
1.3	Тема 3. Структура аэробного класса. Команды в аэробике. Музыкальные характеристики.	Составление плана-конспекта аэробного класса	10
1.4	Тема 4. Классификация и техника выполнения базовых движений.	Демонстрация базовых движений под музыку с применением вербальных и визуальных команд	10
1.5	Тема 5. Алгоритм составления и методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике.	Составление и демонстрация хореографической комбинации на 32 счета	15
2.	Раздел 2. Степ-аэробика		
2.1	Тема 6. Понятие «степ-аэробики». Техника безопасности при работе со степ-платформой.	Устный опрос	5
2.2	Тема 7. Основные положения при работе со степ-платформой.	Составление плана-конспекта и проведение разминки с использованием степ-платформы	10
2.3	Тема 8. Основные шаги в степ-аэробике. Степ-шаблоны.	Составление и демонстрация хореографической комбинации на 32 счета с использованием степ-платформы	15
3.	Раздел 3. Другие направления фитнеса		
3.1	Тема 9. Пилатес. Основные положения. Упражнения пилатес Matwork	Демонстрация 5 базовых упражнений пилатес на выбор	5



3.2	Тема 10. Занятия пилатес с использованием малого оборудования	Показ модификаций 3 упражнений пилатес с применением малого оборудования: изотонического кольца, резинового амортизатора, мяча	10
3.3	Тема 11. Функциональный тренинг	Составление плана-конспекта урока функционального тренинга	10

Промежуточный контроль знаний студентов осуществляется на зачете по вопросам, приведенным в Приложении 2 к РП «Фонд оценочных средств».

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, своевременное выполнение всех заданий и рейтинг текущей аттестации не менее 60 баллов.

На зачете студенты письменно отвечают на 10 вопросов, а также составляют и демонстрируют хореографическую комбинацию на 32 счета.

Критерии и шкала оценки

оценка «отлично» - студент правильно ответил не менее чем на 9 письменных вопросов; грамотно составил хореографическую связку, продемонстрировал знание базовых шагов и команд аэробики, имеет хорошую собственную технику выполнения, не сбивался во время демонстрации;

оценка «хорошо» - студент правильно ответил не менее чем на 8 письменных вопросов; грамотно составил хореографическую связку, продемонстрировал знание базовых шагов и команд аэробики, сбивался во время демонстрации не более одного раза, смог исправить ошибку самостоятельно;

оценка «удовлетворительно» - студент правильно ответил не менее чем на 7 письменных вопросов; грамотно составил хореографическую связку, продемонстрировал знание базовых шагов, но недостаточно использовал команды, сбивался во время демонстрации не более двух раз, смог исправить ошибки самостоятельно.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 68 с. : схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510>.

2. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>.

Дополнительная литература:

1. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>.

2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>.



3. Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 177 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-14-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318>.
4. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 56 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-2023-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>.
5. Парсаева, И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. - 32 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1486-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326>.
6. Пономарева, Е.Ю. Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учебно-методическое пособие / Е.Ю. Пономарева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина". - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 70 с. : ил., табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414>.
7. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - 244 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952>.
8. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>.
9. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>.

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

1.	Зал спортивных игр 24 х 46 метров, оснащенный музыкальным оборудованием	учебный корпус № 6
2.	Гимнастический зал 15 х 24 метра, оснащенный зеркалами и специализированным покрытием, подходящим для занятий	учебный корпус № 6



	по фитнесу направления Mind Body	
3.	Зал спортивных единоборств 10 х 20 метров, оснащенный зеркалами и специализированным покрытием, подходящим для занятий по фитнесу направления Mind Body	учебный корпус № 1
4.	Зал аэробики 5 х 10 метров, оснащенный зеркалами	учебный корпус № 1
5.	Зал аэробики 5,5 х 17,5 метров, оснащенный зеркалами	общежитие № 1
6.	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.	учебный корпус № 6, аудитория 003

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования	Д	
Рабочая программа дисциплины		
Учебно-методические пособия	Д	
Технические средства обучения		
Пульт микшерский Акустика Усилитель Головная радиосистема Ноутбук Музыкальный центр	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Аптечка	Д	
Маркерная доска и комплект маркеров	Д	
Скалки	К	
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	К	Размеры 167х64 см
Степ-платформы	К	Нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты 10, 15, 20 см, размеры в сложенном состоянии: 800х300х100 мм
Гантели	К	Вес 1,0 кг пары
Гантели	К	Вес 1,5 кг пары
Гантели	К	Вес 2,0 кг пары
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление 5 кг; размер 150х15 см.
Боди бары	К	Вес 2,5 кг.



Мячи fit ball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 55 см.
Мячи для йоги	К	Диаметр 25 см.
Кольца изотонические	К	Диаметр 37 см.
Палки гимнастические деревянные	К	110 см
Лестницы (для функционального тренинга) длинные	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого студента);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух студентов);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Автор рабочей программы дисциплины:

доцент кафедры физической культуры, мастер спорта Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Е.Е. Соколов
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 __ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Е.Е. Соколов
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 __ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Е.Е. Соколов
(подпись)