



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ПГУ»)

	 <p>ТВЕРЖДАЮ Ректор ПГУ А.Д. Гуляков 02.11 2020 г.</p>
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации

<p>«Современные технологии оздоровления взрослого населения» (72 у.ч.) <i>Наименование программы</i></p>
<p>направление подготовки (специальности): 49.03.01 «Физическая культура» <i>Код и наименование</i></p>

Пенза
2020

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель и задачи реализации программы

Цель: формирование у слушателя систематизированных знаний в области оздоровительной аэробики.

Задачи:

- формирование у слушателей специальных знаний в области теории и методики преподавания аэробики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;
- формирование организаторских умений и навыков;
- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения видами аэробики и профессиональными двигательными умениями и навыками;
- формирование организаторских и профессиональных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности; подготовка квалифицированных инструкторов по аэробике.

1.2. Категория слушателей

Лица, желающие освоить программу повышения квалификации, должны иметь высшее или среднее профессиональное образование.

1.3. Трудоемкость обучения

Нормативный срок освоения программы – 72 часа, включая все виды аудиторной и самостоятельной учебной работы слушателей.

Учебная нагрузка устанавливается не более 36 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной работы слушателя.

1.4. Форма обучения и форма организации образовательной деятельности

Форма обучения: очно-дистанционная или дистанционная.

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий: лекции, семинары или вебинары через платформу webinar.ru или zoom.us, обсуждения в мессенджерах, выполнение заданий, тестов в ЭИОС ПГУ.

Продолжительность реализации программы составляет: по очно-дистанционной форме обучения 10 дней, по дистанционной форме обучения 10 дней.

2. Формализованные (планируемые) результаты освоения программы

Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующим общепрофессиональными и профессиональными компетенциями:

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
ПК-2	Способен реализовывать формы, средства и методы организации и ведения учебного, тренировочного и соревновательного	ИПК-2.1. Осуществляет выбор форм, средств, методов, приемов организации и ведения учебного, физкультурно-оздоровительного,	Знать: методику подготовки спортсменов в аэробике; об основах педагогического мастерства и методического мастерства педагога-тренера в области аэробики, методику подготовки в аэробике,

ПК-14	<p>процессов в подготовке спортсменов.</p> <p>Способен осуществлять руководство организацией и судейством спортивных соревнований.</p>	<p>спортивно-тренировочного и соревновательного процессов в подготовке спортсменов. Показывает основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; объясняет технику выполнения упражнений.</p> <p>ИПК-2.2. Использует и корректирует практические навыки ведения учебного, физкультурно-оздоровительного и спортивно-тренировочного процессов (включая процесс прохождения производственных практик – учебных, педагогических и тренерских) для обеспечения полноценной социальной и профессионально направленной деятельности обучающегося в области физической культуры и спорта.</p> <p>ИПК-14.1. Разрабатывает и корректирует положение или регламент и расписание спортивных соревнований; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик</p>	<p>содержание, принципы и методику выполнения упражнений по аэробике, ее роль в системе физической культуры; особенности методики составления комплексов упражнений по аэробике с учетом влияния физических нагрузок на организм человека разных возрастных категориях.</p> <p>Уметь: применять методику тренировочного процесса в различных видах аэробики, разрабатывать учебные планы и программы занятий различных видов аэробики с лицами различного возраста, подбирать и применять на занятиях аэробикой адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися.</p>
-------	--	--	---

		<p>спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; выполняет требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.</p> <p>ИПК-14.2. Планирует и реализует, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; определяет требования к месту и времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивает состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; составляет документацию по проведению соревнований по установленному образцу.</p> <p>ИОПК-14.3. Применяет теоретические знания и практические навыки в подготовке положения (регламента) о</p>	<p>и Владеть: владеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами аэробики в процессе самообразования и самосовершенствования, всеми программами занятий по аэробики, современными методиками, технологиями, и информационными на занятиях аэробики.</p>
--	--	---	--

		соревнованиях; составлении плана ресурсного обеспечения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; участвует в судействе спортивно- оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно- оздоровительного мероприятия.	
--	--	---	--

• **Содержание программы**

3.1. Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года.

Занятия проводятся по мере комплектования групп.

График обучения	Ауд. часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
дистанционная		5	2 недели
очно-дистанционная	8	5	2 недели

3.2. Учебный план.

№ п/п	Наименование дисциплины	ОТ, час	Аудиторные/ дистанционные занятия, час.		СРС, час.
			Лк	ПЗ	
<u>1.</u>	Аэробика, как одна из современных форм оздоровительной физической культуры. Обучение базовым шагам классической аэробики. Модификация базовых шагов классической аэробики.	6	1	2	3
<u>2.</u>	Соединение базовых шагов в связки. Обучение комбинации на основе базовых шагов классической аэробики. Хореография в аэробике. Обучение методам конструирования комбинаций. Этапы составления комбинаций. Упражнения для мышц стопы и голени; для мышц бедра, таза спины.	6	1	2	3
<u>3.</u>	Учебная практика по составлению и проведению комбинации классической аэробики. Упражнения для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди.	10	1	4	5
<u>4.</u>	Правила работы на степ-платформе, классификация элементов степ-аэробики, разучивание основных	6	1	2	3

	элементов степ-аэробики. Организация занятий на степ-платформе, методы повышения нагрузки. Соединения базовых шагов степ-аэробики в связки, основные рекомендации по проведению занятий.				
5.	Выполнение комбинаций на основе базовых шагов и движений степ-аэробики, изучение зачетной комбинации степ-аэробики. Силовая тренировка на степ-платформе.	8	2	2	4
6.	Особенности аэробики с мячом, обучение основных положений с мячом. Соединение основных движений с мячом. Учебная практика по составлению и проведению комбинации футбол аэробики. Упражнения на балансирование, на силу и равновесие с мячом.	12	2	4	6
7.	Стреч-программы в аэробике.	12	2	4	6
8.	Танцевальные виды аэробики.	12	2	4	6
ИТОГО		72	12	24	36
<u>Итоговая аттестация – экзамен в форме тестирования</u>					

3. Содержание дисциплины:

3.1. Содержание учебных дисциплин (модулей)

Тема 1. Аэробика, как одна из современных форм оздоровительной физической культуры. Обучение базовым шагам классической аэробики. Модификация базовых шагов классической аэробики.

Когда и как возникла аэробика; общая характеристика и классификация видов аэробики; жесты, используемые в аэробике и название базовых шагов; техника безопасности на уроках; структура урока оздоровительной аэробики; правила и методы составления комбинаций и их обучение; правила и режим выполнения силовых упражнений. Элементы аэробики на уроках физкультуры в общеобразовательной школе.

Обучение и.п. в аэробике «большая тройка». Выполнение базовых движений без музыки и с музыкой. Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами. Полуприседы, выпады, движения туловищем.

Обучение вариантов шагов на месте и с перемещениями (вперед, назад, по диагонали, кругу), с пружинным движением коленей. Ходьба ноги врозь – ноги вместе, V – шаг, шаг с поворотом кругом, скрестный шаг, выставление на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали. Выставление ноги на носок, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь, поднимание прямых ног, переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед.

Выполнение базовых шагов с работой рук. Выполнение базовых шагов в режиме «нон-стоп» с музыкой. Выполнение базовых шагов изменяя направления. Выполнение базовых шагов с работой рук в режиме «нон-стоп» с музыкой. Соединения: степ-тач + степ-лайн; виноградная лоза + джаппинг джек и т.д. Упражнения стретчинга.

Тема 2. Соединение базовых шагов в связки. Обучение комбинации на основе базовых шагов классической аэробики. Хореография в аэробике. Обучение методам конструирования комбинаций. Этапы составления комбинаций. Упражнения для мышц стопы и голени; для мышц бедра, таза спины.

Соединение ранее изученных базовых шагов в связки. Из ранее изученных соединений выполняются комбинации сначала без работы рук, затем с работой рук.

Хореография в аэробике. Обучение методам конструирования комбинаций. Общая характеристика средств хореографии. Музыка в аэробике. Иерархическая структура хореографии в аэробике. Этапы обучения. Обучение методу линейной прогрессии и методу сложения.

Методы обучения. Методические приемы по обучению и управлению группой. Регламентированный вариант. Свободный стиль. Композиция и пространство.

Комбинация выполняется на 64 счета с правой, затем с левой. Упражнения для мышц стопы и голени; для мышц бедра, таза спины. Упражнения для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди.

Общие основы силовой тренировки. Средства силовой тренировки. Практическое выполнение упражнений для мышц стопы и голени; для мышц бедра, таза спины.

Травмоопасные (запрещенные) движения в аэробике. Практическое выполнение упражнений для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди.

Тема 3. Учебная практика по составлению и проведению комбинации базовой аэробики. Упражнения для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди.

Травмоопасные (запрещенные) движения в аэробике. Практическое выполнение упражнений для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди.

Тема 4. Правила работы на степ-платформе, классификация элементов степ-аэробики, разучивание основных элементов степ-аэробики. Организация занятий на степ-платформе, методы повышения нагрузки. Соединения базовых шагов степ-аэробики в связки, основные рекомендации по проведению занятий.

Обучение правил работы на степ-платформе, положениям платформы, положению занимающихся относительно степ-платформы. Классификация элементов степ-аэробики. Обучение основным элементам на степ-платформе. Освоение терминологии.

Методика составления и проведения хореографических комбинаций на степ-платформе. Выполнение упражнений в различных построениях: в шеренгах (в шахматном порядке), по кругу, V- построении, в одной линии. Методы повышения нагрузки. Совершенствование основных элементов степ-аэробики.

К ранее изученным шагам добавляем работу рук, затем выполняем соединения. Без работы рук, затем с работой рук. Соотношение частей занятия. Основная направленность отдельных частей программы.

Тема 5. Выполнение комбинаций на основе базовых шагов и движений степ-аэробики, изучение зачетной комбинации степ-аэробики. Силовая тренировка на степ-платформе.

Обучение методике составления и проведения хореографических комбинаций, методов повышения нагрузки. Форма организации занятий. Комбинация состоит из двух музыкальных квадратов, каждый на 32 счета. Выполняется первый квадрат с правой и левой, затем второй квадрат.

Совершенствование методике составления и проведения хореографических комбинаций, методов повышения нагрузки. Форма организации занятий. Комбинация состоит из двух музыкальных квадратов, каждый на 32 счета. Выполняется первый квадрат с правой и левой, затем второй квадрат.

Структура занятия. Особенности силовой тренировки. Обучение техники и разновидности силовых упражнений с использованием степ-платформы.

Тема 6. Особенности аэробики с мячом, обучение основных положений с мячом. Соединение основных движений с мячом. Учебная практика по составлению и проведению комбинации фитбол аэробики. Упражнения на балансирование, на силу и равновесие с мячом.

Обучение семи аспектам специфики фит-бол аэробики. Обучение основным положениям с мячом. Обучение базовым движениям с мячом. Совершенствование основных движений с мячом. К ранее изученным базовым движениям добавляем работу рук, затем выполняем соединения из нескольких элементов. С начало без работы рук, затем с работой рук.

Обучение и.п. при выполнении упражнений на баланс, силу и равновесие. Обучение техники выполнения упражнений на баланс. Обучение примерным упражнениям на балансирование, силу и равновесие. Комбинация состоит из двух музыкальных квадратов, каждый на 64 счета. Выполняется первый квадрат с правой и левой, затем второй квадрат.

Тема 7. Стреч-программы в аэробике.

Обучение основным упражнениям в подготовительной части урока, упражнениям в конце занятия, примерным упражнениям на растягивание. Упражнения в системе занятий силовой аэробикой и «Гибкая сила».

Тема 8. Танцевальные виды аэробики.

Общая характеристика видов танцевальной аэробики. Ознакомление с элементами классического танца в аэробике, латин аэробики, джазового танца аэробики, танго, свободные танцы.

Используемые образовательные технологии

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий: лекции, семинары или вебинары через платформу webinar.ru или zoom.us, обсуждения в мессенджерах, выполнение заданий, тестов в ЭИОС ПГУ.

3.4. Требования к итоговой аттестации

Итоговая аттестация производится в формате экзамена в форме тестирования.

Вопросы к итоговому тестированию

1. Фитнес – это понятие дословно обозначает:
 - А) физическую готовность
 - Б) клуб здоровья
 - В) здоровый образ жизни
2. Основателем оздоровительной аэробики является:
 - А) Т. Лисицкая
 - Б) К. Купер
 - В) Ж. Дементи
3. Основателем танцевальной аэробики является:
 - а) Д. Фонда
 - б) Ф. Дельсат
 - в) Ж. Далькросс
4. В каком году проводили первый чемпионат мира по оздоровительной аэробике:
 - А) 1980 г.
 - Б) 1990 г.
 - В) 2000 г.
5. Прикладная аэробика – это:
 - А) дополнительное средство для подготовки спортсменов
 - Б) оздоровительная аэробика
 - В) спортивная аэробика
6. Выберите базовые шаги аэробики:
 - А) шаг галопа
 - Б) шаг польки
 - В) марш
 - Г) бег
 - Д) выпад
 - Е) мах
 - Ж) приставной шаг
 - З) переменный шаг
7. Кто разработал программу степ-аэробики:
 - А) немцы
 - Б) русские
 - В) американцы
8. На занятии по степ-аэробики шаги выполняются:
 - А) в центр платформы
 - Б) на передний край платформы
 - В) на дальний край платформы
9. Противопоказано выполнять базовые шаги степ-аэробики стоя:
 - А) справа от платформы
 - Б) слева от платформы
 - В) спиной к платформе

10. Когда колено несет нагрузку, оно не должно сгибаться на угол, превышающий:
А) 130 градусов
Б) 90 градусов
В) 40 градусов
11. Темп музыки в степ-аэробике рекомендуется не выше:
А) 122 ударов в минуту
Б) 110 ударов в минуту
В) 130 ударов в минуту
12. Кто является основателем программы «шейпинг»:
А) американцы
Б) русские
В) англичане
13. Шейпинг служит для:
А) коррекции фигуры
Б) коррекции отдельных (проблемных) зон тела
В) развитие двигательных качеств
14. Система физических упражнений «Калланетика» включает в себя:
А) 25 упражнений
Б) 30 упражнений
В) 50 упражнений
15. Комплекс упражнений «Калланетика» выполняется в темпе:
А) медленный
Б) быстрой
В) средний
16. Для повышения интенсивности тренировки рекомендуется:
А) модифицировать хореографию
Б) увеличить количество занятий
Г) увеличить время занятий
17. Стрейтчинг – система упражнений, развивающая:
А) силу
Б) выносливость
В) гибкость
18. Вид аэробики с использованием техники восточных единоборств:
А) кик-аэробики
Б) тай-бо
В) йога-аэробика
19. Назовите вид аэробики в воде:
А) слайд-аэробика
Б) аква-аэробика
В) памп-аэробика
Фитбол-аэробика:
А) комплекс упражнений с использованием специальных резиновых мячей
Б) комплекс упражнений с использованием гантелей
В) комплекс упражнений с использованием гимнастических палок
20. Какой из перечисленных принципов является принципом оздоровительной тренировки:
А) принцип вариативности
Б) коллективности
В) программно-целевой принцип:
21. Что является методом обучения в аэробике:
А) ассоциативный
Б) поточности
В) когнитивный
23. Метод создания комбинации:
А) зигзаг
Б) шахматный
В) в кругу

22. Сколько частей на уроке аэробики:
А) 3
Б) 5
В) 2
23. Состав команды по степ-аэробике:
А) 10-12 человек
Б) 5-7 человек
В) 6-8 человек
24. Сколько по времени длится выступление команды по фитнес-аэробике:
А) 2мин. -2мин.05 сек.
Б) 1мин.30сек.-1мин.40 сек.
В) 2мин.10 -2мин.15 сек.

4. Условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации

Очно-дистанционные занятия проводятся в аудиториях учебного корпуса, оборудованных компьютерной и проекционной техникой.

Для электронного обучения и обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, а также самостоятельной работы с учебными материалами, в Электронной информационно-образовательной среде ПГУ (ЭИОС ПГУ – ru) создается электронный курс по дисциплине, слушатели регистрируются в ЭИОС ПГУ и им выдаются персональные логины и пароли.

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий: лекции, семинары или вебинары через платформу webinar.ru или zoom.us, обсуждения в мессенджерах, выполнение заданий, тестов в ЭИОС ПГУ.

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Все учебно-методическое обеспечение дисциплины размещается в электронном курсе, создаваемом в ЭИОС ПГУ.

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

а) основная литература

1. Беляева В.В., Тихонова Ю.И. Аэробика: Методические рекомендации для студентов ФФК/ М-во образования РФ ПГПУ – Пенза, 2001. – 42с.
2. Деревлева Е.Б. Гимнастическая аэробика/ Е.Б. Деревлева, Н.Г.Михайлов, Э.И. Михайлова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 29с.
3. Тихонова Ю.И., Беляева В.В., Крапчина М.В. Аэробика: Учебное пособие. – ПГУ. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 79с.

Дополнительная литература:

1. Иванова В.Г. Оздоровительная гимнастика на фитболах/ В.Г. Иванова. – М.: Чистые пруды, 2009. – 28с.
2. Организационно-методические основы занятий оздоровительной аэробикой: методические рекомендации/ Е.А. Позднышева, Ж.А. Ломтева, Т.Н. Фаюстова и др.: ПГПИ им. В.Г. Белинского. – Пенза, 2008. – 31с.
3. Титова Т.М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов: Методические рекомендации/ Т.М. Титова. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32с.

- б) Интернет-ресурсы
1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>
 2. Научная электронная библиотека eLibrary.ru - <http://elibrary.ru/>
 3. ЭБС «Консультант студента» - <http://www.studmedlib.ru>
 4. Университетская библиотека <http://biblioclub.ru>
 5. Всероссийский интернет-педсовет. <http://pedsovet.org/>
 6. Инновационная образовательная сеть «Эврика». <http://www.eurekanet.ru/>
 7. Образовательное сетевое сообщество - «Сеть творческих учителей. <http://www.it-n.ru/>
 8. Открытый класс. Социальная сеть педагогов. Сетевые профессиональные сообщества. <http://www.openclass.ru/>
 9. Российский общеобразовательный портал. <http://www.school.edu.ru/>
- в) Программное обеспечение:
лицензионное ПО:
- ПО «Microsoft» (подписка Eopen); лицензия № 63167487, лицензия № 61853322: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 договор № СД-130712001 от 12.07.2013
 - ПО Avast Antivirus "Free Antivirus" бесплатная антивирусная программа для операционных систем Windows, Linux, Mac OS
- Свободно распространяемое программное обеспечение:
Acrobat Reader (свободно распространяемое программное обеспечение)
DjVu Editor (свободно распространяемое программное обеспечение).

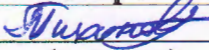
5. Кадровое обеспечение программы

Образовательный процесс по дисциплинам (модулям) обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю дисциплины (модулю), и ученую степень или опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере и систематически занимающимися научной и/или научно-методической деятельностью.

№ п/п	Наименование разделов	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Аэробика, как одна из современных форм оздоровительной физической культуры. Обучение базовым шагам классической аэробики. Модификация базовых шагов классической аэробики.	Тихонова Ю.И.	Канд.соц.наук	Доцент кафедры ТОФКиС
2	Соединение базовых шагов в связки. Обучение комбинации на основе базовых шагов классической аэробики. Хореография в аэробике. Обучение методам конструирования комбинаций. Этапы составления комбинаций. Упражнения для мышц стопы и голени; для мышц бедра, таза спины.			
3	Учебная практика по составлению и проведению комбинации базовой аэробики.			

	Упражнения для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди.			
4	Правила работы на степ-платформе, классификация элементов степ-аэробики, разучивание основных элементов степ-аэробики. Организация занятий на степ-платформе, методы повышения нагрузки. Соединения базовых шагов степ-аэробики в связки, основные рекомендации по проведению занятий.			
5	Выполнение комбинаций на основе базовых шагов и движений степ-аэробики, изучение зачетной комбинации степ-аэробики. Силовая тренировка на степ-платформе.			
6	Особенности аэробики с мячом, обучение основных положений с мячом. Соединение основных движений с мячом. Учебная практика по составлению и проведению комбинации фитбол аэробики. Упражнения на балансирование, на силу и равновесие с мячом.			
7	Стреч-программы в аэробике.			
8	Общая характеристика видов танцевальной аэробики. Ознакомление с элементами классического танца в аэробике, латин аэробики, джазового танца аэробики, танго, свободные танцы.			

6. Разработчик программы

	Тихонова Ю.И., доцент, канд.соц.наук
(подпись)	

СОГЛАСОВАНО:

Директор МРЦПКиДО	 В.В. Сазонов
-------------------	---