

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Андрей Борисович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 29.11.2023 12:48:17  
Уникальный программный ключ:  
с83cc511feb01f5417b9362d2700339df14aa123



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**

**ЦМК «Физическая культура»**

**Практикум**

**По выполнению практических работ  
дисциплины Базовые и новые виды  
физкультурно-спортивной деятельности. Новые  
виды ФСД с методикой преподавания.**

Таганрог, 2023г

**Составители: Гринкевич Д.Ю.**, преподаватель ЦМК Физическая культура  
ПИ (филиала) ДГТУ в г.Таганроге.

Практику по выполнению практических работ по «Базовые и новые виды физкультурно-спортивные деятельности. Новые виды ФСД с методикой тренировки». ПИ (филиал) ДГТУ в г.Таганроге, 2023г.

В практикуме кратко изложены теоретические вопросы, необходимые для успешного выполнения практических работ, рабочее задание и контрольные вопросы для самопроверки.

Предназначено для обучающихся по направлению 49.02.01 Физическая культура.

Ответственный за выпуск:

Председатель ЦМК: Киселев Виталий Афанасьевич

## МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ КОМБИНАЦИЙ В АЭРОБИКЕ

*Метод линейной прогрессии.* Линейная прогрессия — многократное повторение одного базового шага аэробики с возможным добавлением движений руками и переходом к другому шагу или к модификации (изменению) этого шага. Движения повторяют за инструктором неоднократное количество раз, тем самым совершенствуя технику выполнения движения. Для того чтобы было интересно повторять одно и то же движение, инструктором применяются педагогические приемы: хлопки, изменение направления движения, изменение положения рук и т. д. Построение связок происходит следующим образом:

- 1) разучивается базовый шаг (количество повторений  $8 \times 4$ );
- 2) разучивается следующий шаг (количество повторений  $8 \times 4$ );
- 3) два разученных базовых шага связываются и повторяются, получается связка на 16 счетов, и ее повторяют 2 раза;
- 4) разучивается третий шаг (количество повторений  $8 \times 4$ );
- 5) добавляется третий шаг к последнему разученному базовому шагу;
- 6) получается связка на 16 счетов, которую выполняют 2 раза подряд;
- 7) выполняется четвертый шаг (количество повторений  $8 \times 4$ );
- 8) третий разученный шаг связывается с последним разученным, получается связка на 16 счетов, которая выполняется 2 раза.

*Метод «зигзаг».* Этот метод характеризуется многообразием построения связок, основанных на малом количестве шагов. Связки раскладываются следующим образом:

- 1) разучивается базовый шаг (количество повторений  $8 \times 4$ );
- 2) разучивается следующий шаг (количество повторений  $8 \times 4$ );
- 3) два разученных базовых шага связываются и повторяются, получается связка на 16 счетов, и ее повторяют 2 раза;
- 4) разучивается третий шаг (количество повторений  $8 \times 4$ );
- 5) разученные шаги выполняются последовательно и повторяются с различной модификацией.

*Метод сложения связок.* Это самый распространенный метод в работе инструктора по оздоровительным видам аэробики. Построение связок методом сложения происходит следующим образом:

- 1) выполняется первый базовый шаг (количество повторений  $8 \times 4$ );
- 2) разучивается следующий шаг (количество повторений  $8 \times 4$ );
- 3) два разученных базовых шага ( $8$  счетов +  $8$ ) повторяются, получается связка на  $16$  счетов, и ее повторяют  $2$  раза;
- 4) разучивается третий шаг (количество повторений  $8 \times 4$ );
- 5) разученные шаги складываются, таким образом образуется связка из трех шагов в строгой последовательности; последний разученный шаг повторяется для того, чтобы закончить музыкальную тему —  $32$  счета. Хореография композиции будет тем сложнее, чем большее разнообразие шагов в нее войдет на  $32$  счета.

*Метод деления связок.* В основе метода заложены положительный перенос двигательного навыка с одной ноги на другую и возможность ускоренного разучивания связок, имеющих статус «со сменой ноги». Каждое движение (комбинация движений) разучивается в двойном количестве, затем делится пополам, для чего используется жест «ножницы», выполняемый средним и указательным пальцами на уровне глаз. Каждый шаг выполняется по  $8$  раз, показываются в воздухе «ножницы» и выполняется все по  $4$  раза. После «деления» комбинация движений выполняется с другой ноги в другую сторону. Повторяется столько же раз. Желательно, чтобы в конце «деления» лидирующая нога в связке менялась.

*Метод блоков.* Блок — связки шагов, выполняемые в определенном порядке на одну музыкальную фразу на  $8$  счетов. Четыре связки создают блок на  $32$  счета. Блок может иметь статус: со сменой ноги или без смены. Желательно, чтобы нога менялась, так как нагрузка должна быть равномерной на все части тела и все мышцы. Шаги объединяются в связки, связки — в блоки, блоки — в комбинации. Связки на  $16$  счетов разучиваются правой и левой ногами.

*Метод добавления шагов.* Построение связок методом добавления шагов происходит следующим образом:

- 1) разучиваются отдельные шаги и их модификации; все это многократно повторяется;

2) количество повторений уменьшается; повторить на 8, 16 или 32 счета и т. д.; на последних 8 счетах показать следующий шаг и, повторив ранее разученный шаг на 8 счетов, выучить новый (количество повторений нового шага —  $3 \times 8$ );

3) продолжить повторять и уменьшать количество повторений отдельных шагов до 8 счетов, в результате соединение 2 шагов даст связку из 2 элементов;

4) к этим двум шагам добавить новый и разучить его на оставшихся по музыке счетах (до квадрата — конца темы);

5) все соединить в комбинацию на 32 счета, т. е. постепенно добавлять новый базовый шаг или «альтернативный», который неоднократно повторили; связка может состоять из большого количества элементов, тогда продолжать добавлять шаги и модифицировать изученные в этом уроке. Хорошо подготовленной группе можно сразу без длительного разучивания базовых шагов давать простой блок.

*Метод замены шагов.* Создается связка из базовых или дополнительных шагов аэробики. Затем выполняются поочередное усложнение и замена одних элементов другими, но без изменения их исходного порядка. Измененная связка неоднократно повторяется. Затем происходит замена следующим движением. Чем большим количеством упражнений, модификаций, различных танцевальных элементов и приемов их проведения владеет тренер, тем качественнее будет его работа.

При подготовке к занятиям преподаватель заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время проведения урока. Инструктор должен уметь видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений.

## **Контрольные вопросы и задания**

1. Назовите методы разучивания базовых шагов аэробики.
2. Каковы особенности метода линейной прогрессии?
3. Расскажите о методе «зигзаг».
4. В чем особенность метода сложения связок?
5. В чем особенность метода деления связок?
6. Расскажите про метод блоков.
7. В чем особенность метода добавления шагов?

## **Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики. Классическая аэробика**

Лидирующая нога – это нога, которая выполняет первое движение в элементе. Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) - March;
- Марш на месте, ноги врозь - Out;
- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - Out-in;
- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) - V-Step;
- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) - A-Step;
- Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте – Mambo;
- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) - Basic-step;
- Прыжком поставить ноги и руки в стороны, вернуться в исходное Положение - Jumping Jack.

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу - Step Touch;
- Два приставных шага в сторону - Double Step Touch;
- Шаг в сторону, подъем колена - Knee Up;
- Шаг в сторону, два подъема колена - Double Knee Up;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – Kick;
- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед - Double Kick;
- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону - Lift side;
- Шаг в сторону, два подъема прямойноги в сторону - Double Lift side;
- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – Curl;
- Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) - Double Curl;
- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте - OpenStep;
- Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) - ToeTouch (HeelTouch);
- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить – Grapevine;
- Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - KneeUp (Kick, Curl, Liftside, Open Step) попеременные;
- Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - RepeatKneeUp (Kick, Curl, Lift side);
- Три быстрых шага на месте на раз и два. - Cha-cha-cha;
- Три быстрых шага на раз и два. интенсивным перемещением – Shasse.

#### Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) – March;
- Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу - March front-back;
- Марш на месте, ноги врозь - Out;
- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - Out-in;
- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - V-Step;

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - A-Step;
- Одна нога выполняет шаг впередназад, другая – на месте – Mambo;
- Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – Pivot;
- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) – Basic step.

#### Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок- Step Touch;
- Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) – Double Step Touch;
- Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - Knee Up;
- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – Kick;
- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) -Lift side;
- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – Curl;
- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте - Open Step;
- Шаг в сторону, касание вперед носком - Toe Touch;
- Шаг в сторону, касание вперед пяткой - Heel Touch;
- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) – Grapevine;
- Три быстрых шага на месте на раз и два. - Cha-cha-cha;
- Три быстрых шага на раз и два.

#### С интенсивным перемещением – Shasse;

- Перепрыжка с ноги на ногу с поочередным подъемом ног через Стороны – Pendulum (Маятник).



*Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два):*

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - Mambo Cha-cha-cha;
- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) - Mambo Shasse;
- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте - Shasse Mambo back;
- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте - Shasse Mambo front.

Сочетания маршевых и лифтовых элементов:

- Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - Knee Up;
- Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. – Kick;
- Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колени в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. – Curl;
- Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. - Lift side;
- Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. - Open Step;
- Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице) – Back Lift.

Степ-аэробика Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Два шага на платформу, два шага на пол - Basic Step;
- Два шага на платформу - Basic Up;
- Два шага на пол - Basic Down;
- Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) - V-Step;

- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другой шагаем на полу на месте – Mambo;
- Шаг на платформу, шаг на пол - Stomp (Mini-Mambo);
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - 6 Point-Mambo;
- Исходное положение – стоя боком к платформе: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – Over;
- Исходное положение – стоя с боку платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом вдоль платформы – Across;
- Исходное положение – платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение - Straddle Up;
- Исходное положение – стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение - Straddle Down;
- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол - Up Up Lunge.

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стеча), два шага на пол - Tap Up;
- Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - Knee Up (knee lift);
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – Kick;
- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол – Curl;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол - Lift side;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - Back Lift;
- Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол - Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side);
- Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу , подъем колена, два шага на пол - L-Step;

- Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол - DoubleKneeUp (Kick, Curl, Liftside, OpenStep);
- Шаг на платформу, 4, 5, 6, 7 подъемов колена, два шага на пол - Repeat 4, 5, 6, 7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift);
- Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол - Sailor Step (шаг моряка);
- Шаг на платформу, два шага на пол - Mini (Little)-Mambo;
- Шаг на платформу, шаг на пол - Stomp;
- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол Double Stomp;
- Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол - Tango Step;
- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение – Spider;
- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - Tripple Stomp;
- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение - L-Mambo;
- Три быстрых шага платформа–пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение - Cha-cha-cha;
- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) - Shasse Mambo;
- Касание платформы, шаг на пол - Step Tap. Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):
- Два шага на платформу, два шага на пол - Basic Step;
- Два шага на платформу (из положения стоя на полу) - Basic Up;
- Два шага на пол (из положения стоя на платформе) - Basic Down;
- Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) - V-Step;

- Из положения на платформе: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе - A-Step;
- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте – Mambo;
- Шаг на степ, поворот на 180°, шаг на пол, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – Pivot; - Шаг на платформу, шаг на пол - Stomp (Mini-Mambo);
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - 6 Point-Mambo;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шага на пол - 8 Point-Mambo;
- Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – Over
- ; - Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперек) и шаг на полу - Shasse-Over;
- Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперед одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360°) – Reverse;
- Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение - Straddle Up;
- Выполняется из положения на платформе; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение - Straddle Down;
- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол - Up Up Lunge.

#### Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол - Tap Up;
- Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол - Knee Up;

- Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – Kick;
- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол – Curl;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол - Lift side;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - Back Lift;
- Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - L-Step;
- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол- Sailor Step (шаг моряка);
- Шаг на платформу, два шага на пол - Mini (Little)-Mambo;
- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - Double Stomp;
- Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол - Tango Step;
- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение – Spider;
- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - Tripple Stomp;
- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение - L-Mambo;
- Три быстрых шага платформа–пол–платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение - Cha-cha-cha;
- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) - Shasse Mambo;
- Касание платформы, шаг на пол - Step Tap.

## **Практическая работа № 1.**

**Тема Терминология новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Аэробика.**

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях по теме.

**Задание** 1.Выполнение комплекса упражнений для новичков. 2. Выполнение техники профессионально значимых двигательных действий в аэробике. 3. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. 4. Закрепление базовых шагов. 5. Применение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений на занятиях аэробикой. 6. Планирование, проведение и анализ занятия по аэробике, комплекса силовых упражнений.

### **Алгоритм выполнения**

Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Закрепление базовых шагов. Применение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений на занятиях аэробикой. Планирование, проведение и анализ занятия по аэробике, комплекса силовых упражнений.

### **Критерии оценки выполнения краткосрочного проекта работы:**

- Уровень усвоения изученного материала- 4 балла
  - Обоснованность и четкость ответа- 3балла
  - Показано ли практическое применение представленных знаний – 3 балла
  - Правильная структурированность информации – 1балл
  - Наличие логической связи изложенной информации – 1 балл
  - Эстетичность оформления, его соответствие требованиям – 3 балла
  - Работа представлена в срок – 1 балл
- Оценка «5» - 15-17 баллов  
Оценка «4» - 11-14 баллов  
Оценка «3» - 7-10 баллов  
Оценка «2» - менее 6 баллов

## **Практическая работа № 2.**

**Тема Функциональный тренинг. Стретчинг (растяжка)**

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях по теме.

### **Задание**

Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий функциональным тренингом. Теоретико-методические основы функционального тренинга. Комплекс силовых упражнений. Методика обучения двигательным действиям новых видов физкультурно-спортивной деятельности (стретчинг, функциональный

тренинг). Комплекс упражнений с использованием спортивного оборудования (выполнение профессионально значимых двигательных действий).

#### **Алгоритм выполнения**

Комплекс силовых упражнений. Методика обучения двигательным действиям новых видов физкультурно-спортивной деятельности (стретчинг, функциональный тренинг). Комплекс упражнений с использованием спортивного оборудования (выполнение профессионально значимых двигательных действий).

#### **Критерии оценки выполнения краткосрочного проекта работы:**

- Уровень усвоения изученного материала- 4 балла
  - Обоснованность и четкость ответа- 3балла
  - Показано ли практическое применение представленных знаний – 3 балла
  - Правильная структурированность информации – 1балл
  - Наличие логической связи изложенной информации – 1 балл
  - Эстетичность оформления, его соответствие требованиям – 3 балла
  - Работа представлена в срок – 1 балл
- Оценка «5» - 15-17 баллов  
Оценка «4» - 11-14 баллов  
Оценка «3» - 7-10 баллов  
Оценка «2» - менее 6 баллов

### **Практическая работа № 3**

#### **Тема: Степ-аэробика**

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях по теме.

#### **Задание**

Разучивание: Танцевальная азбука (танцевальные движения). Разучивание танцевальных композиций. Разучивание шагов с подъемом на платформу. Разучивание танцевальной связки с использованием степ-платформ.

#### **Алгоритм выполнения**

Разучивание шагов с подъемом на платформу. Разучивание танцевальной связки с использованием степ-платформ.

#### **Критерии оценки выполнения краткосрочного проекта работы:**

- Оформление конспекта – 1 балл
- Уровень усвоения изученного материала- 4 балла
- Обоснованность и четкость ответа- 3балла
- Показано ли практическое применение представленных знаний – 3 балла
- Правильная структурированность информации – 1балл

- Наличие логической связи изложенной информации – 1 балл
  - Эстетичность оформления, его соответствие требованиям – 3 балла
  - Работа представлена в срок – 1 балл
- Оценка «5» - 15-17 баллов  
 Оценка «4» - 11-14 баллов  
 Оценка «3» - 7-10 баллов  
 Оценка «2» - менее 6 баллов

#### **Практическая работа № 4.**

##### **Тема Ритмопластика. Ориентация в пространстве**

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных обучающимися на лекциях.

##### **Задание**

Проведение занятий по ритмике и ритмогимнастике. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Танцевальная азбука (танцевальные движения)

##### **Алгоритм выполнения**

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Танцевальная азбука (танцевальные движения)

##### **Критерии оценки выполнения краткосрочного проекта работы:**

- Уровень усвоения изученного материала- 4 балла
  - Обоснованность и четкость ответа- 3балла
  - Показано ли практическое применение представленных знаний – 3 балла
  - Правильная структурированность информации – 1балл
  - Наличие логической связи изложенной информации – 1 балл
  - Эстетичность оформления, его соответствие требованиям – 3 балла
  - Работа представлена в срок – 1 балл
- Оценка «5» - 15-17 баллов  
 Оценка «4» - 11-14 баллов  
 Оценка «3» - 7-10 баллов  
 Оценка «2» - менее 6 баллов



## Учебно-методическая литература

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2020.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2020. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2020 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2020. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2021. – 216 с.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 384 с.
9. Пономарева Е.Ю. Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2021. – 36 с.