

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Андрей Борисович
Должность: Директор
Дата подписания: 25.09.2023 16:29:03
Уникальный программный ключ:
c83cc511feb01f5417b9362d2700339df14aa123



**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**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ А.Б. Соловьев

« » _____ 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ОП.08.07 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.
Новые виды ФСД с методикой преподавания
основной образовательной программы
по специальности СПО
49.02.01 Физическая культура

Таганрог
2023

Лист согласования

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОП.08.07 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Новые виды ФСД с методикой преподавания разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура

Разработчик(и):

Преподаватель
«31» августа 2023 г

_____ Д.Ю. Гринкевич

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой методической комиссии «Физическая культура»

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г

Председатель цикловой методической комиссии
«31» августа 2023 г

_____ В.А. Киселёв

Согласовано:

Рецензенты:

МОБУ СОШ №36

Директор

Л.И. Сирота

МБУ СШ №3

Директор

С.Н. Саломатин

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.13 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП. 13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Новые ФСД с методикой преподавания» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ВД 3(2): ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p> <p>проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки;</p> <p>методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	44
в т.ч. в форме практической подготовки	44
в том числе:	
теоретическое обучение	22
практические занятия	22
<i>Самостоятельная работа</i> ⁸⁹	-
Промежуточная аттестация	
Из них:	
РАЗДЕЛ 1. Аэробика-фитнес	44
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 1	
в том числе:	44
теоретическое обучение	22
практические занятия	22
<i>Самостоятельная работа</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии с примерной образовательной программой по данной специальности.; (универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с примерной основной образовательной программой по специальности;

оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с примерной основной образовательной программой по специальности;

плавательный бассейн, оснащенный в соответствии с примерной основной образовательной программой по специальности.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.
2. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с.

1. Семенов, Л. А. Базовые и инновационные подходы в физическом воспитании: коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста / Л. А. Семенов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 116 с. — ISBN 978-5-507-45383-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/302582> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для

авториз. пользователей.

3.2.2 Основные электронные издания

1. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курьсь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: <https://book.ru/book/943651>

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL: <https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.

3.2.3 Дополнительные источники

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

<p>- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p>		
<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике;</p> <p>- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>тестирование;</p> <p>оценка заданий при проведении</p>
<p>использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по</p>	<p>текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>
<p>применять приемы</p>		

страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся	
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ АЭРОБИКИ

Спортивная аэробика (аэробная гимнастика) характеризуется способностью спортсменов выполнять под музыкальное сопровождение непрерывные сложные сочетания аэробных движений высокой интенсивности, которые заимствованы из традиционных аэробных упражнений. В программе должны демонстрироваться непрерывное движение, гибкость, сила при выполнении с высокой степенью совершенства семи базовых шагов и элементов сложности.

Соединение аэробных движений (САД) — это комбинация основных аэробных шагов, сочетающихся с движениями руками. САД выполняются в полном соответствии с музыкой для создания динамичных, ритмичных и непрерывных последовательностей движений. Эти движения должны обеспечить высокий уровень интенсивности в упражнении.

Упражнение состоит из следующих движений, выполняемых под музыку: — варианты соединений аэробных движений; — элементы сложности; — переходы и связки (соединяющие движения); — подъемы — пирамиды (для смешанных пар, трио, групп); — физические взаимодействия (сотрудничество) (для смешанных пар, трио, групп). Урок классической аэробики состоит из трех частей: подготовительной — 10 мин, основной (аэробный и силовой сегмент) — 40 мин и заключительной — 5–7 мин

Разминка состоит из базовых шагов классической аэробики. Шаги выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они соединяются в простейшие связки. Заключением разминки является престретч (prestretch) — предварительное растягивание мышц, которые будут задействованы в основной части урока аэробики. Средствами решения задач престретча являются упражнения динамической растяжки, преимущественно мышц ног и поясницы. Используются как полноамплитудные движения (например, поочередные сгибания ног, поставленных шире плеч, с наклоном и опорой руками о пол), так и пружинящие движения, выполняемые в различных суставах из различных положений.

Основная часть урока аэробики состоит из аэробного и силового сегментов. Во время аэробного сегмента происходит разучивание шагов, связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений. После многочисленных повторений «финальной» комбинации следует постстретч (poststretch) — с обязательным переходом на марш и дыхательными упражнениями для восстановления дыхательной системы. Постстретч базируется на статической растяжке, которая может проводиться в тех же исходных положениях, что и престретч, но каждая поза фиксируется 8–10 с. Силовой сегмент основной части занимает около 15–20 мин, начинается после постстретча в позиции стоя и включает в себя упражнения на большую часть мышечных групп (выборочно проработка двух-трех групп мышц). Силовые упражнения в уроке аэробики выполняются: • со свободными отягощениями гантелями от 1 до 3 кг, бодибаром (штанга в мягкой оболочке) от 5 до 12 кг, утяжелителями и т. д.; •

в преодолении сопротивления упругих предметов — резиновых амортизаторов, мячей, всевозможных эспандеров и т. д.; • в преодолении веса собственного тела и его частей. Большая часть упражнений силового сегмента урока взяты из атлетической гимнастики, исключая те, которые могут отрицательно воздействовать на состояние суставов и позвоночника. Проработка мышц в силовой части урока аэробики начинается с крупных мышц ног, ягодиц и спины, затем переходят к более мелким мышцам рук и пояса верхних конечностей. Заключительная часть включает в себя растягивающие упражнения для всех групп мышц.

Контрольные вопросы и задания

1. Что называется аэробикой?
2. Из каких движений состоит упражнение, выполняемое под музыку?
3. Дайте рекомендации к выполнению силовых упражнений на уроке аэробики.

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 неоднократно 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 8×4);
- 2) разучивается следующий шаг (количество повторений 8×4);
- 3) два разученных базовых шага связываются и повторяются, получается связка на 16 счетов, и ее повторяют 2 раза;
- 4) разучивается третий шаг (количество повторений 8×4);
- 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 8×4);
- 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 8×4);
- 2) разучивается следующий шаг (количество повторений 8×4);
- 3) два разученных базовых шага связываются и повторяются, получается связка на 16 счетов, и ее повторяют 2 раза;

- 4) разучивается третий шаг (количество повторений 8×4);
- 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 8×4);
- 2) разучивается следующий шаг (количество повторений 8×4);
- 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 8×4);
- 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 — 3×8);
- 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 колено 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 степа), 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 ступи), 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 ступи и два шага на полу (мамбо назад) - Shasse Mambo;
- Касание платформы, шаг на пол - Step Tap.

Варианты комбинаций классической аэробики

№ 1

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
3. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 4 – double step touch →
5 – 8 – double step touch ←
4. 1 – 8 – 2 mambo

№ 5

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – step touch ⊥ → ↑ ↓ ←
4. 1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

1. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
2. 1 – 8 – 4 open step (открытый шаг)
3. 1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) →
5 – 8 – grape wine (скрестный шаг в сторону) ←
4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 7

1. 1 – 8 – step touch ⊥ → ↑ ↓ ←
2. 1 – 4 – 2 open step (открытый шаг)
5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
3. 1 – 8 – low kick (лоу кик)
4. 1 – 8 – knee up (попеременный)

№ 8

1. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком) ↑
2. 1 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
3. 1 – 8 – 4 step touch
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 9

1. 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
2. 1 – 8 – 4 open step
3. 1 – 8 – 2 cross step

4. 1 – 4 – chasse →

5 – 8 – chasse ←

№ 10

1. 1 – 8 – 4 step touch

2. 1 – 4 – double step touch →

5 – 8 – double step touch ←

3. 1 – 8 – 4 open step

4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 11

1. 1 – 4 – V – step (шаг врозь, вперед)

5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)

2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑

3. 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓

4. 1 – 8 – «пони»

5. 1 – 4 – 2 lunge (выпад)

6. 5 – 8 – «хлопушки»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом лекций: Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;

- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь. Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету / экзамену и работает как допуск к заключительному этапу аттестации.

Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

Изучение и конспектирование научной литературы.

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspicere), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения.

Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами. Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге.

В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект.

Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта.

Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь

записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять.

Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках. Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями. Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим.

Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.