

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Луганская государственная академия культуры и искусств имени  
Михаила Матусовского»**

**Пшечук-Воронина Я.Ю.**

**Методические рекомендации  
по организации занятий по элективной дисциплине  
«Аэробика»**

**УДК 796.015.572**

**ББК 75.569**

**П 93**

Рекомендовано к печати научно-методической комиссией  
федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Луганская государственная академия культуры и искусств  
имени Михаила Матусовского»  
(протокол № от 02.09.2024 г.)

**П 93** Пшечук-Воронина Я.Ю. Методические рекомендации по организации занятий элективной дисциплины «Аэробика» / Я.Ю. Пшечук-Воронина – Луганск: Изд-во Луганская государственная академия культуры и искусства имени Михаила Матусовского, 2024. – 54 с.

Рецензенты:

Игнатова Т.А. – канд. пед. н., доцент кафедры физического воспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Негода Л.Л. – к. фил. н., доцент, доцент кафедры хореографических дисциплин федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского»

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих элективную дисциплину «Аэробика», преподавателей физической культуры и лиц, интересующихся данной темой. Материал соответствует элективной части рабочей программы «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей Академии Матусовского.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. Направленность занятий по физической культуре для студентов, занимающихся элективной дисциплиной «Аэробика».....	6
2. Структура элективной дисциплины «Аэробика».....	10
3. Содержание практических занятий по элективной дисциплине «Аэробика».....	11
4. Содержание учебного материала для студентов, временно освобожденных от практических занятий.....	13
5. Содержание самостоятельной работы .....	14
6. Темы для самостоятельной работы.....	15
7. Двигательные тесты для оценки физической подготовленности студентов .....	20
8. Теоретическое тестирование.....	21
9. Методические указания по написанию реферата.....	34
10. Критерии оценивания знаний студентов.....	36
11. Рекомендуемая литература.....	37
12. Приложения.....	40

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации составлены на основании элективной части рабочей программы «Физическая культура и спорт» с учетом требований ОПОП и ФГОС ВО, учебных планов по специальностям: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, 42.03.04 Телевидение, 50.03.01 Искусство и гуманитарные науки, 50.03.02 Изящные искусства, 50.03.04 Теория и история искусств, 51.03.03 Социально-культурная деятельность, 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников, 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.04 Искусство народного пения, 53.03.05 Дирижирование, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство, 54.03.01 Дизайн, 54.03.03 Искусство костюма и текстиля, 52.05.01 Актерское искусство, 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, 53.05.03 Музыкальная звукорежиссура, 55.05.01 Режиссура кино и телевидения.

Методические рекомендации по организации образовательного процесса по элективной дисциплине «Аэробика» разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р; планом мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденному распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2020 г. № 3615-р.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Настоящие методические рекомендации выражают содержание элективной дисциплины «Аэробика» в соответствии с элективной частью образовательной программы «Физическая культура и спорт», которые направлены на реализацию принципа вариативности к образовательному процессу. В то же время рекомендации нацелены на организацию профессионально-прикладной физической подготовки, ориентированы на приобретение студентами знаний, умений и навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно заниматься укреплением и сохранением здоровья.

В данных методических рекомендациях акцентировано внимание на совершенствование физического развития и физической подготовленности в соответствии с индивидуальной физической подготовленностью, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Правильно организованная физическая активность оказывает благотворное влияние на все функциональные системы организма, является важным средством укрепления здоровья, способствует повышению и сохранению работоспособности творческих студентов.

## **1. Направленность занятий по физической культуре для студентов, занимающихся элективной дисциплиной «Аэробика»**

Физическая культура представляет собой обязательную часть гуманитарного компонента образования, важность которого выражается через сочетание духовных и физических начал, укрепление физического и психического благополучия. В результате занятий по физической культуре важным является создание устойчивой потребности к здоровому образу жизни, мотивации к физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры, достижение уровня психофизической подготовленности, необходимой для будущей профессиональной деятельности.

Длительное времяпровождение на лекциях, семинарских и лабораторных занятиях значительно замедляет двигательную активность студентов, что сказывается на слабой адаптации к физическим нагрузкам. Поэтому целью физического воспитания студентов, обучающихся в Академии Матусовского, является формирование физической культуры личности, включение в здоровый образ жизни, бережное отношение к своему здоровью, готовность к социально-профессиональной деятельности. При этом активно используется личностно-ориентированный подход.

Для достижения данной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и потребности в регулярных занятиях посильными физическими упражнениями;

– овладение практическими умениями и навыками для сохранения здоровья, психическое благополучие, совершенствование психофизических качеств и свойств личности;

– приобретение опыта использования физических упражнений для достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации по организации процесса физического воспитания студентов по элективной дисциплине «Аэробика» направлены также на решение более узких задач:

– овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания;

– повышение адаптивных возможностей основных систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов;

– ознакомление с различными дыхательными методиками;

– профилактика травматизма во время занятий по физической культуре;

– воспитание культуры взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Решение данных задач осуществляется как в учебной деятельности студентов, так и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

На основании ФГОС ВО в учебных планах по всем направлениям и специальностям в цикле социально-гуманитарных дисциплин предусмотрено выделение обязательных учебных часов в объеме 108 часов (38 практических занятий и 70 самостоятельных) на весь период обучения. В то же время планируется учебная нагрузка по 2 аудиторных часа на 1–3 курсах с проведением зачета в 6 семестре. Элективная дисциплина «Аэробика» в объеме 108 академических часов входит в состав вариативного блока. Академические часы по элективной части дисциплины являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Содержание элективной дисциплины нацелено на формирование универсальной компетенции (УК–7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

В результате изучения элективной дисциплины студенты должны **знать:**

- теоретический материал в области анатомии, физиологии;
- основы психологического взаимодействия со сверстниками;
- основы использования средств информационных технологий;

**Понимать:**

- методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями,
- основы профессионально-прикладной физической подготовки;

**Применять:**

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей;
- методику проведения учебно-тренировочного занятия.

**Анализировать:**

- готовность к личностному самосовершенствованию;
- активность к неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Синтезировать:**

- разнообразные виды физкультурной деятельности для организации активного отдыха и досуга (степ-аэробика, танцевальная аэробика, ритмическая гимнастика с гантелями, мячом, гимнастической палкой);

**Владеть:**

- современными технологиями профилактики профессиональных заболеваний;
- навыками физических упражнений разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления.



## 2. Структура элективной дисциплины «Аэробика»

Курс	Название	Время	Очная форма						К о н р о л ь
			всего	л	п/р	лаб	ин	с/р	
1 курс	Изучение основных шагов аэробики, комплекса для развития гибкости, дыхательной гимнастики	февраль-май	16	—	10	—	—	6	Промежут..
	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов ГТО	май	2	—	2	—	—	—	Текущая
2 курс	Изучение комплексов аэробики с гантелями, с предметами, степ-аэробики	сентябрь-май	40	—	10	—	—	30	Промежут..
	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов	май	2	—	2	—	—	—	Текущая
3 курс	Изучение комплексов танцевальной аэробики в стиле латино-американских танцев и хип-хоп	сентябрь-май	46	—	12	—	—	34	Промежут..
	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов	май		—	2	—	—	—	<b>Зачет</b>
<b>Итого:</b>			<b>108</b>	—	<b>38</b>	—	—	<b>70</b>	

### **3. Содержание практических занятий по элективной дисциплине «Аэробика»**

#### **1 курс.**

По специализациям студенты распределяются по желанию в осеннем семестре на 1 курсе после прохождения медицинского осмотра.

В начале 2 семестра студенты изучают основные шаги аэробики (Приложение 1), комплекс для развития гибкости и пластичности (Приложение 7), комплекс дыхательной гимнастики (Приложение 8).

В конце 2 семестра студенты выполняют пять обязательных тестов контроля общей физической подготовленности контрольное – тестирование по нормативам ГТО (Приложение 9).

#### **2 курс.**

Занятия по легкой атлетике являются обязательными для всех элективных дисциплин (функциональный тренинг, волейбол, аэробика) и проводятся в парке в сентябре-октябре и в апреле-мае для студентов 2-х курсов.

Учебные занятия по легкой атлетике составляют следующие виды: бег на короткие, средние дистанции, кросс, прыжки в длину с места. Основная направленность занятий по легкой атлетике – развитие у студентов быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, подготовка к тестированию по физической подготовке. Легкоатлетические упражнения многообразны по форме движения и характеру усилий и имеют прикладное значение, способствуют закаливанию, воспитанию волевых качеств, выработке профессиональных навыков, развитию умения преодолевать трудности.

Разучивание комплекса аэробики с гантелями (Приложение 2), с предметами (мячом, гимнастической палкой) (Приложение 3), степ-аэробики (Приложение 4).

#### **3 курс.**

Занятия по легкой атлетике являются обязательными для всех элективных дисциплин (функциональный тренинг, волейбол, аэробика) и проводятся в парке в сентябре-октябре и в апреле-мае для студентов 3-х курсов.

Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов при проведении упражнений поточным методом. Составление комплексов упражнений.

Разучивание комплексов танцевальной аэробики в стиле латино-американских танцев (Приложение 5) и в стиле хип-хоп (Приложение 6). Подготовка к сдаче нормативов.

#### **4. Содержание учебного материала для студентов, временно освобожденных от практических занятий**

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, защищают реферат по выбранной теме (1 курс), на 2-3 курсах занимаются научно-исследовательской деятельностью (работа над статьями по данной преподавателем теме). Кроме того, такие обучающиеся могут получить зачет за счет участия в судействе соревнований.

Примерные темы рефератов:

1. Семейное физическое воспитание.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. История развития гимнастики на Луганщине.
4. История развития олимпийского движения.
5. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
6. История развития легкой атлетики на Луганщине.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Физическая культура как средство борьбы от переутомления.
9. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

10. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
11. История развития спорта на Луганщине.
12. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
13. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
14. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
15. Самомассаж как средство восстановления работоспособности студентов.
16. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
17. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
18. Олимпийские чемпионы Луганщины.
19. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
20. Методика занятий оздоровительным бегом.

## **5. Содержание самостоятельной работы**

Самостоятельная работа направлена на подготовку студента к практическим занятиям, результаты которой проявляются в качестве выполненных творческих заданий и в активности студента на занятиях.

Самостоятельная работа включает:

- поиск и обзор литературы и электронных источников информации;
- изучение материала для написания рефератов и статей;
- подготовка к контрольным тестированиям;
- подготовка к зачету.

Для оценки освоения практического раздела используются контрольные тестирования (нормативы), теоретическое тестирование. При оценке также учитывается посещаемость занятий и результат аттестации.

## **6. Темы для самостоятельной работы**

### **1 КУРС 2 СЕМЕСТР**

#### **Тема 1. Теоретическая часть. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов творческих вузов (4 часа).**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Ценности физической культуры.
4. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» и его компоненты.
5. Основные факторы, влияющие на здоровье человека.

*Термины:* физическая культура, физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни.

*Выполнить:*

1. Реферативные сообщения «Вредные привычки: никотин, алкоголь, наркотики».

*Литература:* [2; 17; 19; 20].

#### **Тема 2. Теоретическая часть. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (4 часа).**

1. Правила и принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Основные формы самостоятельных занятий физической культурой.

*Термины:* физические упражнения, оздоровительный бег, утренняя гимнастика, тренировочные занятия.

*Выполнить:*

2. Составить комплекс гимнастики в течение дня, гимнастики для глаз.

*Литература:* [18; 19; 20].

## 2 КУРС 3 СЕМЕСТР

### **Тема 1. Теоретическая часть. Профилактика травматизма во время занятий по аэробике (2 часа).**

1. Инструкции по технике безопасности для студентов при занятиях физической культуры на открытых спортивных площадках.
2. Инструкция для студентов по технике безопасности при занятиях в спортивном зале.
3. Вводный инструктаж по мерам безопасности для студентов по элективным дисциплинам (аэробика, силовая гимнастика).
4. Инструкция по технике безопасности для студентов при проведении туристических походов.

*Термины:* техника безопасности, туристический поход.

*Выполнить:*

1. Составить комплекс индивидуальной утренней гимнастики.

*Литература:* [2; 7; 8; 9; 10].

### **Тема 2. Теоретическая часть. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (2 часа).**

1. Показатели физического развития (индекс Кветеля, индекс Брокка, ППФР).
2. Показатели эстетического развития.
3. Показатели оценки состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем организма.

*Термины:* индекс Кветеля, индекс Брокка, показатель пропорциональности физического развития.

*Выполнить:*

1. Оценить состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем организма.
2. Измерить эстетические показатели.

*Литература:* [2; 8; 10].

### **Тема 3. Теоретическая часть. Массаж и самомассаж (2 часа).**

1. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма и повышения работоспособности.

2. Виды массажа и самомассажа.

3. Показания и противопоказания.

4. Основные приемы самомассажа.

5. Активные точки на ладонях и стопах.

*Термины:* массаж, самомассаж.

*Выполнить:*

1. Составить комплекс профессионально-прикладных упражнений.

*Литература:* [3; 4; 7].

## **2 КУРС 4 СЕМЕСТР**

### **Тема 4. Теоретическая часть. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (2 часа).**

1. Профессиограмма будущей профессии.

2. Профессиональные заболевания: виды, причины возникновения.

3. Профилактика профессиональных заболеваний.

*Термины:* профессиограмма, профессионально важные качества, профессиональные заболевания.

*Выполнить:*

1. Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

*Литература:* [6].

## **3 КУРС 5 СЕМЕСТР**

### **Тема 5. Теоретическая часть. История олимпийского движения и современное олимпийское движение (2 часа).**

1. История зарождения Олимпийских игр в древности.

2. Возрождение Олимпийских игр.
3. Современное олимпийское движение.

*Термины: олимпийские виды спорта*

*Выполнить:*

1. Реферат «Национальные виды спорта Российской Федерации».

*Литература: [17; 19; 20; 21].*

### **Тема 6. Теоретическая часть. Основные формы и методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений (2 часа).**

1. Коррекция фигуры с помощью аэробики.
2. Коррекция фигуры с помощью силовой гимнастики.
3. Рациональное питание.
4. Дневник самоконтроля.

*Термины: шейпинг, силовая гимнастика, стретчинг, скиппинг, рациональное питание, дневник самоконтроля.*

*Выполнить:*

1. Составить план тренировок по коррекции фигуры.
2. Составить рацион рационального питания на сутки.

*Литература: [2; 3; 8; 9].*

## **3 КУРС 6 СЕМЕСТР**

### **Тема 7. Теоретическая часть. Современное олимпийское движение и олимпийские чемпионы Луганщины (2 часа).**

1. Возрождение Олимпийских игр и символы олимпийского движения.
2. Состояние олимпийского спорта сегодня.
3. Олимпийские чемпионы Луганщины.

*Термины: герб, флаг, олимпийские кольца.*

*Выполнить:*

1. Сделать презентацию и доклад «Олимпийский чемпион Луганщины».

*Литература: [2; 17; 18; 19; 20].*



**Тема 8. Теоретическая часть. Средства восстановления работоспособности (2 часа).**

1. Различные методики дыхательной гимнастики.
2. Аутотренинг и психомоторная тренировка.
3. Виды психомоторной тренировки.

*Термины:* дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, звуковая дыхательная гимнастика, аутотренинг.

*Выполнить:*

1. Составить комплекс дыхательной гимнастики.

*Литература:* [2; 17; 18; 19; 20].

**7. Двигательные тесты для оценки физической подготовленности студентов, занимающихся элективной дисциплиной «Аэробика»**

**Контрольные нормативы по элективной дисциплине «Аэробика»**

1. Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса.

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45 градусов относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

2. Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

3. Тест для определения способности к согласованности движений.

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

	Угол 45 градусов, сек.	Наклон, см.	Координация, количество раз	Оценка
1 курс	60	30	4	3
	80	40	5	4
	120	50	6	5
2 курс	60	35	5	3
	100	45	6	4
	150	55	7	5
3 курс	80	40	6	3
	120	50	7	4
	180	60	8	5

## 8. Теоретическое тестирование

1. Главным источником энергии в организме являются жиры:

- а) да;
- б) нет.

2. Под пассивной гибкостью понимают гибкость, проявляемую в статических позах;

а) да;

б) нет.

3. Относятся ли частота сердечных сокращений и артериальное давление к показателям физического развития?

а) да;

б) нет.

4. Относятся ли сила, гибкость и быстрота к показателям физической подготовленности?

а) да;

б) нет.

5. Постепенность относится к принципам физического воспитания:

а) да;

б) нет.

6. Тренировки для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС до 100-110 уд/мин. (для лиц студенческого возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья).

а) да;

б) нет.

7. Возможно ли спортивную ходьбу целесообразно применять в заключительной части занятия?

а) да;

б) нет.

8. Задачами подготовительной части занятий является подготовка организма к активной мышечной нагрузке?

а) да;

б) нет.

9. Позвоночный столб состоит из 24 позвонков, крестца и копчика.

а) да;

б) нет.

10. Малый круг кровообращения начинается от левого желудочка?

- а) да;
- б) нет.

11. Сколько отделов включает шейный отдел позвоночника?

- а) 5;
- б) 6.
- в) 7;
- г) 8.

12. Перечислите компоненты здорового образа жизни (по В.А. Бароненко).

13. Выстройте олимпийских чемпионов Луганщины по годам участия в Олимпиадах (по возрастанию):

- а) Т. Терещук-Антипова;
- б) А. Куксов;
- в) И. Коробчинский;
- г) О. Брызгина.

14. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

- а) физкультурную паузу;
- б) тренировочные занятия в свободное время;
- в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

15. Какие из представленных упражнений развивают силу?

- а) бег на короткие дистанции;
- б) подтягивания;
- в) марафонский бег;
- г) прыжки через скакалку;
- г) растягивание.

16. При чрезмерном развитии какое из физических качеств негативно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- б) сила;

- в) быстрота;
- г) координационные способности.

17. Перечислите средства восстановления работоспособности организма студентов.

18. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов допускают без дополнительного медицинского осмотра:

- а) к соревнованиям по спортивным играм;
- б) к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе;
- в) к соревнованиям по легкой атлетике.

19. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:

- а) не изменяются;
- б) уменьшаются;
- в) увеличиваются.

20. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:

- а) лыжные гонки;
- б) настольный теннис;
- в) тяжелая атлетика;
- г) гимнастика художественная.

21. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:

- а) 100/60 мм рт. ст.;
- б) 120/70 мм рт. ст.;
- в) 140/90 мм рт. ст.;
- г) 90/60 мм рт. ст.

22. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:

- а) становится реже;
- б) становится чаще;
- в) остается без изменений;

г) становится неравномерным.

23. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом влияют на:

- а) увеличение подвижности грудной клетки;
- б) уменьшение жизненной емкости легких;
- в) снижение частоты дыхания в покое;
- г) увеличение частоты сердечных сокращений.

24. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности на основании понятия «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в предельно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений;
- г) способность выполнить упражнение с максимальной амплитудой.

25. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- в) растяжкой;
- г) пластичностью.

26. У физически тренированных людей при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:

- а) увеличения систолического объема;
- б) резкого учащения сердечных сокращений;
- в) уменьшения минутного объема;
- г) увеличения веса тела.

27. Систематическое выполнение силовых и скоростно-силовых физических упражнений способствует:

- а) увеличению прочности костей;
- б) увеличению хрупкости костей;

- в) ускорению процесса старения;
- г) повышению эластичности мышц.

28. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) выносливостью;
- г) силой воли.

29. Бег на короткие дистанции развивает:

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) быстроту.

30. Самоконтроль это – ...

а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов;

г) наблюдения, занимающихся физическими упражнениями студентов, за состоянием своего здоровья с помощью субъективной оценки.

31. При росте тренированности ЧСС в покое:

- а) замедляется при общем хорошем самочувствии;
- б) стабилизируется;
- в) учащается при общем хорошем самочувствии;
- г) усиливается аритмия.

32. За счет чего спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин?

а) у женщин более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

б) женщины менее мотивированы к преодолению сложных условий соревнований.

в) женщины психологически не устойчивы в напряженной ситуации.

33. Здоровье человека на 50% зависит от:

а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;

б) образа жизни;

в) уровня двигательной активности;

г) медицинского фактора.

34. Определите, какие факторы относятся к объективным, какие – к субъективным.

1.Объективные факторы самоконтроля	факторы	а) Самочувствие
		б) Аппетит
		в) Масса тела
2.Субъективные факторы самоконтроля	факторы	г) Частота сердечных сокращений
		д) Сон
		е) Артериальное давление

35. Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность частей занятия по физической культуре.

а) подготовительная часть	а) 10-15%
б) заключительная часть	б) 15-25%
в) основная часть	в) 50-75%

36. Поставьте в соответствие определение и его значение.

а) физическая подготовка	а) использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной
--------------------------	--



	деятельности
б) общая физическая подготовка	б) сочетание оздоровительной и профессионально-прикладной физической подготовки
в) профессионально-прикладная физическая подготовка	в) подготовка, которая имеет оздоровительную направленность и формирует умения и навыки для жизнеобеспечения

37. Поставьте в соответствие систему и ее главное предназначение в организме человека.

а) нервная система	а) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма
б) пищеварительная система	б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом
в) сердечно-сосудистая система	в) осуществляет удержание тела в вертикальном положении и обеспечивает движение
г) дыхательная система	г) осуществляет снабжение организма энергией для активной жизнедеятельности человека
д) костно-мышечная система	д) осуществляет циркуляцию крови в организме

38. Какие функциональные пробы можно использовать для оценки состояния системы человека.

а) оценка состояние нервно-мышечной системы	а) проба Штанге-Генчи
б) оценка состояние дыхательной системы	б) теппинг-тест
в) оценка состояние сердечно-сосудистой системы	в) ортостатическая проба

39. Определите соответствие факторов профессионально-прикладной физической подготовки и их значение.

а) формы (виды) труда	а) оптимальная эффективность труда, индивидуальная производительность
б) условия и характер труда	б) условное деление на умственный и физический труд
в) режим труда и отдыха	в) построение и изучение графика на основании фиксированных изменений пульса, давления, частоты дыхания, показателей внимания, скорости психических реакций
г) особенности динамики работоспособности	г) включает продолжительность рабочего времени, наличие перерывов и зон отдыха, комфортность производственной сферы

40. Определите оптимальный объем двигательной активности студентов для самостоятельного занятия.

а) тренировочное занятие	а) раз в день
б) утренняя гимнастика	б) несколько раз в день
в) физкультурная пауза	в) 6-8 часов в неделю.

41. В какой последовательности надо выстроить основные формы самостоятельных занятий физической культурой, и определить их цель.

а) утренняя гимнастика	а) «включение» в работу
б) гимнастика в течение дня	б) переключение на другой вид деятельности
в) самостоятельные занятия физическими упражнениями	в) развитие и совершенствование двигательных качеств

42. Выстройте четыре зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений при равномерной мышечной работе, и определите зону, которая соответствует вашей физической подготовленности.

а) 150-180 уд/мин	а) Зона отдыха (восстановления)
б) 130-150 уд/мин	б) Для средне подготовленных
в) Свыше 180 уд/мин	в) Для хорошо подготовленных
г) До 130 уд/мин	г) Для слабо подготовленных

43. Сопоставьте компонентам физической подготовки студентов в творческих вузах их характеристику.

а) теоретико-методический	а) связан с мотивационной сферой личности, для развития которой необходима коррекция ценностных ориентаций
б) личностный	б) характеризует совокупность теоретических и методических знаний о физической подготовке
в) эстетический	в) содержит обучение двигательным навыкам, развитие физических качеств
г) двигательный	г) позволяет создать яркий двигательный образ и передать внутреннее состояние человека

44. В какой последовательности выступали наши олимпийцы и укажите, в каком виде спорта?

а) В. Брызгин	а) Футбол
б) В. Куксов	б) Гребля на байдарках
в) О. Кучеренко	в) Легкая атлетика
г) Н. Чужиков	г) Греко-римская борьба

45. Приведите в соответствие термин и его содержание.

а) сочетание общей и специальной физической подготовки	а) содержание физической подготовки студентов
б) формирование теоретико-методических знаний, расширение диапазона физических упражнений для развития профессионально значимых качеств, эстетической направленности физической подготовки	б) сущность физической подготовки студентов
в) использование двигательной активности для обеспечения жизнедеятельности и профессиональной деятельности	в) физическая культура

46. Поставьте в соответствие задачи физической культуры и примеры задач.

а) оздоровительные	а) совершенствование двигательных умений и навыков
б) воспитательные	б) закаливание, гигиена
в) обучающие	в) развитие качеств личности студента

47. Найдите соответствие травмы оказанной помощи.

а) Первая помощь при ушибе	а) Наложить шину
б) Первая помощь при переломе	б) Приложить холод, наложить тугую повязку
в) Первая помощь при кровотечении	в) Наложить жгут, обработать рану

47. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион Ф.Лашенов?

- а) волейбол;
- б) фехтование;
- в) гимнастика.

48. Сопоставьте определение с его значением.

а) профессионально важные двигательные качества студентов творческих вузов	а) индивидуально-психофизиологические особенности, которые формируются в процессе овладения содержанием дисциплин гуманитарного и профессионального цикла и способствуют созданию художественного образа
б) профессионально важные личностные качества студентов творческих вузов	б) качества, которые определяют высокий уровень достижения результата в искусстве и культуре, способствуют успешному управлению и регулированию двигательной деятельностью, выполнению движений с большой амплитудой
в) профессионально важные качества студентов творческих вузов	в) качества, которые студент приобретает в процессе профессиональной подготовки для будущей профессиональной деятельности

49. На каких Олимпийских играх был впервые зажжен олимпийский огонь, представлен девиз, поднят флаг?

а) VII Олимпийские игры	а) впервые зажжен олимпийский огонь
б) VIII Олимпийские игры	б) впервые поднят флаг с эмблемой Олимпийских игр
в) IX Олимпийские игры	в) впервые представлен девиз Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее»

50. Поставьте в соответствие систему и ее главное предназначение в организме человека.

а) нервная система	а) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма
б) пищеварительная система	б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом
в) сердечно-сосудистая система	в) осуществляет удержание тела в вертикальном положении и обеспечивает движение
г) дыхательная система	г) осуществляет снабжение организма энергией для активной жизнедеятельности человека
д) костно-мышечная система	д) осуществляет циркуляцию крови

51. В какой последовательности надо выстроить основные формы самостоятельных занятий физической культурой, и определить их цель.

а) самостоятельные занятия физическими упражнениями	а) «включение» в работу
б) гимнастика в течение дня	б) переключение на другой вид деятельности
в) утренняя гимнастика	в) развитие и совершенствование двигательных качеств

52. Выстройте олимпийских чемпионов Луганщины по годам участия в Олимпиадах (по возрастанию):

- а) О. Кучеренко;
- б) Ф. Лащенко;

в) Г. Мисютин;

г) О. Брызгина.

53. Укажите цель физического воспитания в вузе:

а) выполнение государственных образовательных стандартов;

б) содействие гармоничному развитию творческих студентов, которые способны и готовы к социально важным, творчески направленным видам деятельности;

в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;

54. Поставьте в соответствие задачи физической культуры и примеры.

а) оздоровительные	а) развитие и совершенствование двигательных умений и навыков
б) воспитательные	б) закаливание, гигиена
в) обучающие	в) развитие качеств личности студента

55. Назовите правила наложения жгута при остановке артериального кровотечения.

56. Проанализируйте свои действия при ушибе и растяжении связок.

57. С какого года ведется счет современным Олимпиадам?

а) 1806

б) 1890

в) 1896

58. Когда Советский союз вступил в Международное олимпийское движение?

а) в 1961 г.

б) в 1951 г.

в) в 1950 г.

59. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион И.Коробчинский?

а) плавание;

б) гимнастика;

в) легкая атлетика.

60. Напишите эссе об олимпийском чемпионе Луганщины.

## 9. Методические указания по написанию реферата

Тема реферата должна соответствовать примерному перечню. Важно, чтобы в реферате были, представлены как общие теоретические положения, так и конкретные примеры.

Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Рекомендуется использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе» и др., интернет-ресурсы «Киберленинка», «elibrary».

План реферата должен быть представлять подход автора, его мнение и анализ проблемы. Основной текст выстраивается логическим путем из частей из заимствованного текста.

Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации. Например: «По данным прессы того времени 1 мая 1930 г. в г. Луганске вышел один номер газеты «Соцзмаганя – в колгоспи», на титульном листе которого была запись о доставке этой газеты в деревни участниками Краснозвёздного похода велосипедистов, что подтверждает существование общества велосипедистов в данное время [13, с. 125]». Отсутствие кавычек и ссылок означает грубым нарушением авторских прав в соответствии с установившейся научной этикой.

Реферат оформляется в виде текста (10 листов) на листах формата А-4, используя перечень рекомендуемой литературы.

Начинается реферат с *титульного листа*, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, группа, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует *оглавление* с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в



реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).

Во *введении* определяется актуальность рассматриваемой проблемы, даётся краткий анализ изученных автором источников по рассматриваемой теме, определяется цель или задачи работы. *В основной части*, которую можно разделить на несколько разделов, рассматриваются точки зрения на изучаемую проблему несколькими авторами. При этом студент, работающий над рефератом, анализирует и сопоставляет выдвигаемые точки зрения на проблему. Основная часть может включать историко-педагогический и философский аспект, что делает реферат более обстоятельным. *В заключении* содержатся выводы, собственные размышления автора по изученной литературе, а также краткие ответы на поставленную цель и задачи. Завершает реферат *список литературы*, который должен быть составлен в полном соответствии с действующим ГОСТом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания.

*Технические требования для оформления реферата:*

- Текст набирается шрифтом Times New Roman 14;
- абзац 1 см;
- межстрочный интервал полуторный;
- поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
- выравнивание текста по ширине;
- нумерация страниц внизу посередине текста;
- оригинальность текста должна быть не менее 60% (проверка на антиплагиат без списка литературы).

## **10.Критерии оценивания знаний студентов (самостоятельная работа, защита реферата)**

Теоретическая оценка знаний по элективной дисциплине «Аэробика» на зачете предполагает дифференцированный подход к студенту с учетом его

индивидуальных способностей, степени усвоения теоретических знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения, анализировать и мыслить критически. В результате оценивания рассматривается глубина знаний основных проблем, умение использовать в методико-практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни, умение анализировать и сопоставлять индивидуальное состояние здоровья с физическими возможностями.

Оценка	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	<p>Студент усваивает информацию в объёме, предусмотренном программой, владеет глубокими знаниями в аспекте междисциплинарных наук. Ответы полные, логичные с использованием практических примеров и четкой терминологии.</p> <p>У студента присутствует системность и логичность ответов, а также несущественные ошибки в изложении материала.</p>
Не зачтено	<p>Студент владеет материалом на элементарном уровне усвоения, проявляет пассивность в обучении, отсутствует системность и логичность ответов, допускаются грубые ошибки.</p>

### Критерии оценивания теоретического тестирования

Оценка	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	31 и более правильных ответов.
Не зачтено	30 и менее правильных ответов.

Оценка по элективной дисциплине «Аэробика» складывается из оценки за теоретическую (теоретическое тестирование), практическую подготовку (двигательные тесты), посещаемости занятий. Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются только за теоретическую подготовку (самостоятельная работа, реферат, статья, теоретическое тестирование).

## 11. Рекомендуемая литература

1. Бирюков, А.А. Учись делать массаж / А.А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 1988. – 51 с. : ил
2. Бишаева, А.А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология : учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
4. Воронин, С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С.М. Воронин, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Нуждина. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 116 с.
5. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / под общ. ред. В.М. Миронова. – Москва : Инфра-М, 2021. – 335 с. – Высшее образование. Бакалавриат. – 978-5-16-006955-5. Академия
6. Головнева, Г.С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.А. Ковалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.
7. Горбунова, М.В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М.В. Горбунова, Е.В. Кирилук. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 438 с.
8. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.

9. Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина и т. д. – Воронеж : [б. и.], 2005. – 29 с.
10. Коваленко, Т.Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е.Л. Смеловская, Л.В. Агафонова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. – 92 с.
11. Коваленко, Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. – 124 с.
12. Кузнецов, Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю.Ф. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Амрита-Русь, 2006. – 384 с. : ил.
13. Маскаева, Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб. пособие. – М. : РУТ (МИИТ), 2020. – 60 с.
14. Нуссио, Э. Растяжка для всех. Стретчинг / Э. Нуссио. – СПб. : Диля, 2007. – 192 с.
15. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС Ставроп. гос. аграр. ун-та, 2014. – 77 с.
16. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pedlib.ru/3>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 28.04.19.
17. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практ. пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов – М : Изд-во Н Ц ЭНАС, 2005 – 96 с : ил.
18. Пшечук-Воронина, Я.Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования : монография / Я.Ю. Пшечук-Воронина; ЛГАКИ имени М. Матусовского. – Луганск: Изд-во ЛГАКИ имени М. Матусовского, 2020. – 217 с.
19. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю.Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.

20. Сайганова, Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.

21. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с. – Высшее образование. – 978-5-534-10524-7. Академия

22. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцева и др. – Красноярск : Сиб. федер., 2017. – 613 с.

23. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

24. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка : пер. с нем. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.

## 12. Приложения

### Приложение 1 – Основные шаги аэробики

Название	Рекомендации к выполнению
Ходьба на месте(Marching)	Ходьба на месте, высоко поднимая колени
Бег (Jog)	Переход с одной ноги на другую с фазой полета
Мах согнутой ногой (Knee up)	Подъем колена из положения, стоя на одной прямой ноге, другую поднять коленом вверх
Мах (Kick)	Прямая маховая нога поднимается вперед (в сторону назад) в положении стоя на одной ноге
Прыжок(Jumping Jack)	1. Прыжок ноги врозь. 2. Ноги вместе.
Выпад (Lunge)	1. Прыжком, выпад назад отставляя правую (левую) ногу. 2. Приставить правую ногу к левой ноге.
Подскок (Skip)	1. Прыжок на правой ноге - левую ногу согнуть назад. 2. Прыжок на правой ноге – левой мах вперед на 45 градусов.
Приставной шаг (Step-Touch)	1. Шаг в сторону (назад, вперед), тяжесть тела на 2 ноги. 2. Приставить другую ногу на носок.
Открытый шаг (Open step)	1. Шаг правой ногой вправо. 2. Стойка на правой ноге, левая нога на носок. 3–4. Тоже с левой ноги.
Захлест (Leg Curl)	1. Шаг правой ногой в сторону с небольшим приседанием. 2. Левое бедро отвести в сторону – назад и поднять голень к ягодице. 3–4. Движение в другую сторону.

Виноградная лоза (Grape vine)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Шаг правой ногой вправо.</li> <li>Шаг левой ногой скрестно за правую ногу.</li> <li>Шаг правой ногой вправо.</li> <li>Приставить левую ногу.</li> </ol>
Разновидность ходьбы в стойку ноги врозь (V-Step)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Шаг правой ногой с пятки вперед – в сторону.</li> <li>Шаг левой ногой с пятки вперед – в сторону.</li> <li>Шаг правой ногой назад.</li> <li>Шаг левой ногой назад, приставить к правой ноге.</li> </ol>
Мамба (Mambo)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Небольшой шаг левой ногой вперед в полуприседе, правая нога согнута сзади на носке.</li> <li>Передать тяжесть тела на правую ногу, на ней.</li> <li>3–4. То же самое назад.</li> </ol>

**Приложение 2 – Комплекс аэробики с гантелями  
(оборудование: гантели 0,5 кг или 1 кг)**

Упражнение	Количество раз
<ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. – стойка ноги врозь.</li> <li>1–2. Руки через стороны вверх, вдох,</li> <li>3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.</li> </ol>	4 раза
<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба на месте</li> <li>1–2. Руки вверх,</li> <li>3–4. Вниз.</li> </ol>	4 раза
<ol style="list-style-type: none"> <li>Виноградная лоза (Grape vine).</li> <li>И. п. – основная стойка, руки внизу.</li> <li>1. Шаг правой ногой вправо, руки вправо.</li> <li>2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу, руки вверх.</li> <li>3. Шаг правой ногой вправо, руки влево.</li> </ol>	16 раз

4. Приставить левую ногу, руки вниз.	
<p>4. Открытый шаг (Open step).</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>1. Шаг правой ногой вправо, руки вниз.</p> <p>2. Стойка на правой ноге, левая нога на носок, руки в стороны.</p> <p>3–4. Тоже с левой ноги.</p> <p>5–8. Захлест, руки вперед–вниз.</p>	16 раз
<p>5. Разновидность ходьбы в стойку ноги врозь (V – Step) с движениями руками:</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>1. Шаг правой ногой с пятки вперед – в сторону, обе руки вправо.</p> <p>2. Шаг левой ногой с пятки вперед – в сторону, обе руки влево.</p> <p>3. Шаг правой ногой назад, обе руки вправо.</p> <p>4. Шаг левой ногой назад, приставить к правой ноге, руки вниз.</p> <p>5. Выпад правой ногой назад, руки в сторону.</p> <p>6. Поворот вправо на 90 градусов, руки вперед.</p>	16 раз
<p>6. Выпад правой ногой назад, руки в сторону.</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>1. Шаг левой ногой с пятки вперед – в сторону, обе руки влево.</p> <p>2. Шаг правой ногой с пятки вперед – в сторону, обе руки вправо.</p> <p>3. Шаг левой ногой назад, обе руки влево.</p> <p>4. Шаг левой ногой назад, приставить к правой ноге, руки вниз.</p> <p>5. Выпад левой ногой назад, руки в сторону.</p> <p>6. Поворот влево на 90 градусов, руки вперед.</p> <p>7. Выпад левой ногой назад, руки в сторону.</p> <p>8. И. п. – основная стойка.</p>	8 раз
<p>7. Захлест (Leg Curl).</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>1. Шаг правой в сторону, руки вперед.</p>	8 раз



2. Небольшой присед, руки вниз. 3-4. Тоже с левой ноги.	
8. Прыжок (Jumping Jack). И. п. – основная стойка. 1. Прыжок ноги врозь, руки в стороны. 2. Ноги вместе, руки вниз.	16 раз
9. Ходьба, восстанавливая дыхание, руки вверх–вниз через стороны.	16 раз

**Приложение 3 – Комплекс аэробики с мячом (гимнастической палкой)  
(оборудование: баскетбольные или волейбольные мячи, гимнастическая палка)**

Упражнение	Количество раз
1.И.п. – стойка ноги врозь. 1–2. Руки вверх–вниз, вдох. 3–4. Полуприсед, выдох.	4 раза
2.Ходьба на месте, руки вверху с мячом. 1–2. Руки вверху, скручивая влево. 3–4. И. п. 5–6. Руки вверху, скручивая вправо. 7–8. И. п.	4 раза
3. Виноградная лоза (Grape vine). И. п. – основная стойка, руки с мячом внизу. 1. Шаг правой ногой вправо, руки через право вверх. 2. Шаг левой ногой скрестно за правую, руки через лево вниз. 3. Шаг правой ногой вправо, руки через право вверх. 4. Захлест левой ногой, руки вверх, подбросить мяч. 5–8. Повторить все с левой ноги.	16 раз

<p>4. Приставной шаг (Step Touch) в сочетании с открытым шагом (Open step).</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг правой ногой вправо-вперед по диагонали, удар мячом об пол.</li> <li>2. Приставить левую ногу на носок, поймать мяч.</li> <li>3. Шаг левой ногой влево– вперед, удар мячом об пол.</li> <li>4. Приставить правую ногу на носок, поймать мяч.</li> <li>5–6. Открытый шаг правой ногой вправо с одновременным движением рук с мячом вниз – вправо.</li> </ol>	<p>16 раз</p>
<p>5. Подскок (Skip)</p> <p>И. п. – основная стойка, руки с мячом согнуты перед грудью.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выставить правую пятку вперед на пол, руки вперед.</li> <li>2. Приставить правую ногу к левой ноге, руки согнуть перед грудью.</li> <li>3–4. Повтор с левой ноги.</li> <li>5–8. Повтор с пружинным движением опорной ноги.</li> </ol>	<p>16 раз</p>
<p>6. Открытый шаг (Open step) с прыжком (Jumping Jack).</p> <p>И. п. – основная стойка, руки с мячом внизу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг правой ногой вправо, руки вниз.</li> <li>2. Стойка на правой ноге, левая нога на носок, руки вправо.</li> <li>3–4. То же с левой ноги, руки влево.</li> <li>5–8. Захлест, руки вперед–вниз.</li> <li>9. Прыжок ноги врозь, руки вперед.</li> <li>10. Ноги вместе, руки перед грудью.</li> <li>11. Прыжок ноги врозь, руки вперед.</li> <li>12. Ноги вместе, руки перед грудью.</li> <li>13. Прыжок правая нога впереди, руки вперед.</li> <li>14. Прыжок левая нога впереди, руки перед грудью.</li> </ol>	<p>32 раза</p>

15.Прыжок правая нога впереди, руки вперед. 16. Прыжок левая нога впереди руки перед грудью.	
7. Разновидность ходьбы в стойку, ноги врозь (П-Step) с движениями руками:  И. п. – основная стойка. 1. Шаг правой ногой назад-вправо, руки вправо. 2. Шаг левой ногой назад-влево, руки влево. 3. Шаг правой ногой вперед, руки вправо. 4. Шаг левой ногой вперед, приставить к правой ноге, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью. 5. Выпад правой ногой назад с поворотом вправо на 90 градусов, руки с мячом вперед. 6. И. п., мяч перед грудью. 7. Выпад левой ногой назад с поворотом влево на 90 градусов, руки с мячом вперед. 8. И. п. мяч перед грудью.	16 раз
8. Ходьба, восстанавливая дыхание, руки вверх-вниз. Если берем гимнастическую палку – руки вверх-вниз.	16 раз

**Приложение 4 – Комплекс степ-аэробики  
(оборудование: гимнастическая скамейка)**

Упражнение	Количество раз
1.И.п. – стойка ноги врозь. 1-2. Руки через стороны вверх, вдох. 3-4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	4 раза
2.Ходьба на месте с правой ноги. 1. Левая рука впереди, правая – сзади. 2. Правая рука впереди, левая сзади.	16 раз

<p>3. Базовый шаг.</p> <p>И.п. – основная стойка перед скамейкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг правой ногой на скамью.</li> <li>2. Приставить левую ногу к правой ноге.</li> <li>3. Шаг правой ногой на пол.</li> <li>4. Приставить левую ногу к правой ноге.</li> </ol>	16 раз
<p>4. Приставной шаг (Step Touch) с открытым шагом (Open step).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг правой ногой на скамью.</li> <li>2. Приставить левую ногу на носок.</li> <li>3. Шаг левой ногой на пол,</li> <li>4. Приставить правую ногу на носок,</li> <li>5–8. Открытый шаг на полу вправо–влево.</li> </ol>	16 раз
<p>5.V–Step</p> <p>И.п. – основная стойка перед скамейкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. шаг правой ногой на скамью вперед – в сторону,</li> <li>2. шаг левой ногой на скамью вперед – в сторону,</li> <li>3. шаг правой ногой назад на пол,</li> <li>4. шаг левой ногой назад на пол, приставить к правой ноге.</li> </ol> <p>Добавить руки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. руки вправо; 2. руки влево; 3 – руки вправо; 4. Хлопок;</li> <li>5. правая рука в сторону; 6. левая рука в сторону; 7. правая рука вниз; 8. левая рука вниз.</li> </ol>	32 раза
<p>6. Подъем колена – мах прямой ногой в сторону.</p> <p>И. п. – основная стойка перед скамейкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг правой ногой на скамью.</li> <li>2. Подъем левого колена.</li> <li>3. Приставить левую ногу к правой ноге на скамье.</li> <li>4. Мах левой ногой в сторону.</li> </ol>	32 раза

5. Опустить левую ногу на пол. 6–8. Ходьба на месте. 9–18. Повторить то же самое с левой ноги.	
7. Шаг через скамью. И. п. – основная стойка правым боком к скамье. 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Приставить левую ногу к правой ноге на скамье. 3. Шаг правой ногой на пол с другой стороны скамьи (скамья слева). 4. Приставить левую ногу к правой ноге на пол. 5–8. То же с левой ноги.	16 раз
8. И. п. – стойка ноги врозь (скамья между ног), правым боком. 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Шаг левой ногой на скамью. 3. Шаг правой ногой на пол. 4. Шаг левой ногой на пол. 5–8. Повторить то же – с левой ноги, левым боком.	32 раза
9. Ходьба, восстанавливая дыхание, руки вверх–вниз через стороны.	16 раз

**Приложение 5 – Комплекс аэробики в стиле латино-американских танцев**

Упражнение	Количество раз
1. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2. Руки через стороны вверх, вдох. 3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	16раз
2. Ходьба на месте с правой ноги с движением таза	16 раз

<p>вправо–влево.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Левая рука впереди, правая – сзади,</li> <li>2. Правая рука впереди, левая – сзади.</li> </ol>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Приставной шаг.</li> </ol> <p>И. п. – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг правой ногой вправо, правое бедро подать вправо.</li> <li>2. Приставить левую ногу к правой ноге.</li> <li>3–4. Повторить то же самое с левой ноги влево.</li> </ol>	16 раз
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Скрестный шаг вправо-влево.</li> </ol> <p>И. п. – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг правой ногой вправо с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.</li> <li>2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью</li> <li>3. Шаг правой ногой вправо, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.</li> <li>4. Приставить левую ногу, руки оставить как на счет 3.</li> <li>5–8. Повторить то же самое с левой ноги влево и руками в зеркальном положении.</li> </ol>	32 раза
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Мамба (Mambo)</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Небольшой шаг левой ногой вперед влево в полуприседе с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая нога согнута сзади на носке; левая рука волной влево, правая рука – перед грудью.</li> <li>2. Передать тяжесть тела на правую ногу, приседая на ней, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.</li> <li>3–4. То же самое назад.</li> <li>5–8. Повторить 1–4 с правой ноги и зеркальным движением рук.</li> </ol>	16 раз

<p>6. Короткая мамба.</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>1. Шаг мамба с правой ноги, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.</p> <p>2. Приставить правую ногу к левой ноге в и. п.</p> <p>3. Шаг мамба с левой ноги, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью.</p> <p>4. Приставить левую ногу к правой ноге в и. п.</p>	16 раз
<p>7. Мамба, шоссе</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>1–2. Мамба правой вперед – влево.</p> <p>3–4. Шаг галопа правым боком (шоссе вправо).</p> <p>5–6. Мамба левой ногой вперед – вправо.</p> <p>7–8. Галоп левым боком (шоссе влево).</p>	16 раз
<p>8. Ходьба продвижением вперед – назад с характерными движениями бедрами, восстанавливая дыхание.</p>	16 раз

### Приложение 6 – Комплекс аэробики в стиле хип-хоп

Упражнение	Количество раз
<p>1. И. п. – стойка ноги врозь.</p> <p>1–2. Руки через стороны вверх, вдох.</p> <p>3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.</p> <p>5–8. То же движение, приподнимая носки на себя.</p>	8 раз
<p>1. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях предплечья вперед.</p> <p>1. Поворот туловища вправо, таз на месте, выпрямить правую руку вперед.</p> <p>2. Вернуться в и. п.</p>	16 раз

3–4. То же самое в другую сторону.	
<p>3. Ходьба с продвижением вперед-назад в стиле хип-хоп.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>1. Поставить правую ногу в сторону вправо – вперед, левая рука впереди, правая – сзади, корпус выпрямляется.</p> <p>«И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>2. Поставить левую ногу в сторону влево–вперед, правая рука впереди, левая – сзади, корпус выпрямляется.</p> <p>3–4. Повторить то же самое.</p> <p>5–8. Ходьба с продвижением назад.</p>	16 раз
<p>4. Приставной шаг (Step Touch) в сторону в сочетании со скрестным шагом.</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>1. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо.</p> <p>«И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>2. Поставить левую ногу за правую ногу скрестно.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи вперед.</p> <p>3. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>4. Приставить левую ногу.</p> <p>5–8. Повторить движение в левую сторону. 3. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>4. Приставить левую ногу.</p> <p>5–8. Повторить движение в левую сторону.</p>	16 раз



<p>5. Приставной шаг (Step Touch) в сторону.</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>1. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо.</p> <p>«И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>2. Приставить левую ногу.</p> <p>«И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>3. Шаг левой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом влево.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>4. Приставить левую ногу.</p>	<p>16 раз</p>
<p>6. Skip.</p> <p>И. п. – основная стойка, руки двигаются свободно.</p> <p>1. Выставить правую пятку вперед на пол, левая рука вперед.</p> <p>2. Приставить правую ногу к левой ноге, руки согнуты.</p> <p>3–4. То же самое с левой ноги.</p> <p>5–8. Повторить все с пружинным движением опорной ноги.</p>	<p>16 раз</p>
<p>7. Ходьба в сочетании с прыжками.</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>1. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо.</p> <p>«И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>2. Шаг левой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом влево.</p> <p>3. Прыжок на правую ногу, левую ногу согнуть назад.</p> <p>4. Прыжок на левую ногу, правую ногу согнуть назад.</p>	<p>16 раз</p>
<p>8. Ходьба, восстанавливая дыхание, руки вверх – вниз.</p>	<p>16 раз</p>

## Приложение 7 – Комплекс для развития гибкости и пластичности

### 1. Боковой наклон.

И. п.– ноги на ширине 1 м, колени втянуты, руки в стороны, спина прямая, наклон в сторону по 30 сек в каждую сторону. Бедро одной ноги держать параллельно полу, прижимая внешний край стопы другой ноги к полу, растягивание по диагонали по 20 сек в каждую сторону.

### 2. Растягивание в стороны.

И. п.– ноги на ширине 1м, руки в стороны. Согнув одну ногу в колене, бедро параллельно полу, другая нога прямая, повернуть голову в сторону согнутой ноги. Фиксация позы 20 сек и повтор упражнения в другую сторону.

### 3. Растягивание к центру.

И. п.– стойка на одной ноге, упор ступней согнутой ноги в бедро другой. Опорная нога прямая, носок направлен вниз. Давить ладонями друг на друга и удерживать позу 30 секунд. Повторить упражнение на другой ноге.

### 4. Растягивание вперед.

И. п. – ноги на ширине 1,5 метров. Наклон вперед, удерживая положение 1мин с поднятой головой (или 30 сек с поднятой головой и 30 сек с опущенной головой).

### 5. Скручивание.

И. п. – сед на полу, ноги вперед. Согнув правую ногу как можно ближе к ягодицам, положить правую ладонь на пол сзади и повернуться как можно больше направо. Вытянуть левую руку вперед и коснуться ее внешней стороной правого колена, поворачиваясь направо. Не отрывая ягодиц от пола, зафиксировать это положение 30 секунд, затем повторить в другую сторону.

### 6. Растягивание назад.

И. п. – стойка на коленях, носки вытянуты. Взявшись руками за пятки, прогнуться назад и выдвинуть таз вперед. Отклонить голову назад и зафиксировать позу растягивания 30 секунд.

### 7. Перевернутая поза.

И. п. – лежа на спине. Упираясь ладонями в пол, поднять согнутые ноги и вытянуть их над головой вверх. Согнутыми в локтях руками поддерживать туловище, локти расположить близко друг к другу. Фиксация положения 3 мин. Опустить прямые ноги на пол за головой, зафиксировав позу 1 мин.

#### 8. Расслабление.

И. п. – лежа на спине, равномерно распределив вес тела на таз и плечи. Фиксация положения с согнутыми ногами – 1 минуту, с вытянутыми – не менее 4 минут.

### Приложение 8 – Дыхательная гимнастика

1. И. п. – основная стойка. Руки вверх через стороны, подняться на носки, потянуться вверх, вдох, задержать дыхание. Выдох, поочередно расслабить кисти, предплечья, плечи, опустить руки и голову вниз, наклон вперед, согнув колени. Выполнить 4 раза.

2. И. п. – основная стойка.

1–2 глубокий вдох через нос медленный,

3–4 глубокий выдох через нос резкий,

5–6 глубокий вдох через нос медленный,

7–8 глубокий выдох через рот резкий. Выполнить 4 раза.

3. И. п. – основная стойка.

1–4 медленный глубокий вдох через нос,

5–8 задержка дыхания,

9–12 медленный глубокий выдох через рот (выполнить 4 раза).

4. И. п. – основная стойка.

1–2 краткий резкий вдох через нос,

3–4 задержка дыхания,

5–6 короткий резкий довыдох,

7–8 задержка дыхания,

9–12 медленный полный выдох через рот (выполнить 4 раза).

5. И. п. – основная стойка.

1–4 медленный глубокий вдох через нос,  
 5–6 задержка дыхания,  
 7–8 короткий выдох,  
 9–10 задержка дыхания,  
 11–12 полный выдох. Выполнить 4 раза.

6.И. п. – основная стойка, правая рука на груди, левая – на животе.

1–2 вдох грудью, 3–4 выдох грудью,  
 5–6 вдох животом, 7–8 выдох животом.

Чередовать циклы дыхания грудью и животом поочередно 4 раза.

### Приложение 9 – Контрольные нормативы ГТО

№	Наименование	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
1		3	4	5	3	4	5
	Бег на 30м (сек)	4.8	4.6	4.3	5.9	5.7	5.1
	Бег на 60м (сек)	9.0	8.6	7.9	10.9	10.5	9.6
	Бег на 100м (сек)	14.1	14.1	13.1	17.8	17.4	16.4
2	Бег на 2000м (сек)	-	-	-	13.10	12.30	10.50
	Бег на 3000м (сек)	14.30	13.40	12.0	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)	10	12	15 (23)	-	-	-
		-	-	-	10	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	28	32	44 (50)	10	12	18
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	-	-	-

<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	+6	+8	+13	+8	+10	+16
<b>5</b>	Челночный бег 3x10 (сек)	8.0	7.7	7.1	9.0	8.8	8.2
<b>6</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	210	225	240	170	180	195
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	32	35	43