

МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
"ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
СПОРТИВНОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ" - СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА-заочно

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
(спортивная аэробика)**

Образовательная программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Направление подготовки высшего образования

49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

**Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры  
«13» мая 2014 г., протокол №12**

**Зав. кафедрой \_\_\_\_\_**

**Авторы-разработчики:  
Должность, ученая степень, ученое звание  
К.п.н., профессор Крючек Е.С.**

Санкт-Петербург 2014

## Содержание:

<b>Методические рекомендации для преподавателей .....</b>	
1. Правила соревнований по виду спорта (спортивная аэробика) .....	
2. Учебно-методические материалы.....	
3. Видеозаписи соревнований, учебных материалов, сюжетов учебно-тренировочных занятий .....	
<b>Методические рекомендации для студента .....</b>	
1. технологическая карта дисциплины .....	
2. методические указания по подготовке к устным опросам .....	
3. методические указания по подготовке к практическим и лабораторным занятиям .....	
4. методические указания по подготовке докладов, презентаций ...	
5. методические указания по подготовке контрольных работ.....	
6. методические указания по подготовке к деловой игре .....	
7. методические указания по выполнению курсовой работы .....	
8. методические указания по выполнению реферата .....	
9. методические указания по написанию конспекта занятия .....	
10. методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия) .....	
11. методические указания по выполнению индивидуальных заданий, творческих работ, решению задач, тестированию .....	
<b>Перечень основной и дополнительной литературы .....</b>	

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Русский язык и культура речи (Б.1.В.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика (Б.3.12.01), легкая атлетика (Б.3.12.02), лыжный спорт (Б.3.12.04), ТиМИС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4), Философия (Б.1.03), Информатика (Б.2.02), Спортивная метрология (Б.2.02), Биохимия (Б.3.03), История ФК (Б.3.08), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12.03), Экономика (Б.1.04), Право (Б.1.В.01), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Физиология человека (Б.3.04)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Первый семестр					
1.		Практические занятия 1. Основы техники упражнений в спортивной аэробике.			
2.		Практическое занятие 2. <b>Текущий контроль – 1- оценка техники проведения общей разминки</b>	2/8	2/8	
3.		Практическое занятие 3. Техника основных шагов и передвижений, Общеразвивающие упражнения в спортивной аэробике			
4.		Практическое занятие 4. <b>2-й текущий контроль - оценка техники выполнения упражнений группы динамическая и статическая сила</b>	2/8	4/16	
5.		Практическое занятие 5: техника выполнения упражнений - прыжков в аэробике. Подведение итогов семестра. Подбор элементов в соревновательные программы аэробики			
Второй семестр					
6.		Практическое занятие <b>3-й Текущий контроль</b> оценка умения проводить упражнения специальной физической подготовки.	2/8	6/24	
7.		Практическое занятие 7. Базовые хореографические упражнения аэробики,			

		выполняемые под музыкальное сопровождение			
8.		Практическое занятие 8. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике.			
9.		Практическое занятие 9. Хореографическая и ритмическая подготовка в спортивной аэробике.			
10.		Практическое занятие 10. Подбор упражнений для показательного комплекса аэробики по выбору.			
		<b>Контрольная работа</b> – терминологическая запись упражнений спортивной аэробики.	<b>15/30!</b>	21/54	10
3 семестр					
11.		Практическое занятие 11. Технология обучения базовых элементов гимнастики и аэробики.			
12.		Практическое занятие 12. Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике <b>4-й текущий контроль .</b>	4/8	25/62	
13.		Практическое занятие 13. Методика построения показательного комплекса			
4 семестр					
14.		Практическое занятие 14. техника и исполнительское мастерство показательного комплекса аэробики по выбору			
15.		Практическое занятие 15. <b>5-й текущий контроль -</b> Оценка техники соревновательных упражнений спортивной аэробики.	3/8	28/70	
16.		Практическое занятие 16. Судейская коллегия в спортивной аэробике			
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	50/100	

#### Дополнительный модуль

#### **I курс I -2 -3-4 семестр**

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Техника проведения общей разминки в спортивной аэробике	10
2	По расписанию преподавателя	Участие в судействе соревнований	10

3	По расписанию преподавателя	Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике	10
4	По расписанию преподавателя	Оценка техники соревновательных упражнений спортивной аэробики	10
5	По расписанию преподавателя	терминологическая запись упражнений спортивной аэробики.	10

Виды контроля:  
Первый, второй, третий и четвертый семестры

**Текущий контроль – 1-** оценка техники проведения общей разминки **2/8**  
**Критерии оценок:**

- 2 балла – проведение комплекса 5-ти и менее упражнений из 10
- 3 балла – проведение 6-7 ми упражнений из 10.
- 4 баллов – проведение 8-ми упражнений из 10.
- 5 баллов – проведение комплекса без исправления ошибок в технике выполнения
- 6 баллов – проведение комплекса с терминологическими ошибками в объяснении.
- 7 баллов – проведение комплекса с 1 терминологической ошибкой в объяснении.
- 8 баллов – проведение комплекса без ошибок.

**2-й текущий контроль** - оценка техники выполнения упражнений группы динамическая и статическая сила **2/8**

**Критерии оценок:**

- 8 – выполнение упражнений без ошибок;
- 7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;
- 6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;
- 5 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники
- 4 – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники;
- 3 - выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;
- 2 – выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

**2 семестр**

**3-й Текущий контроль:** оценка умения проводить упражнения специальной физической подготовки. **2/8**

**Критерии оценок:**

- 2 балла – проведение комплекса 5-ти и менее упражнений из 10
- 3 балла – проведение 6-7 ми упражнений из 10.
- 4 баллов – проведение 8-ми упражнений из 10.
- 5 баллов – проведение комплекса без исправления ошибок в технике выполнения
- 6 баллов – проведение комплекса с терминологическими ошибками в объяснении.
- 7 баллов – проведение комплекса с 1 терминологической ошибкой в объяснении.
- 8 баллов – проведение комплекса без ошибок.

**Контрольная работа**– терминологическая запись упражнений спортивной аэробики. **15/30**  
**Контрольная работа**

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы выбирается студентом и согласовывается с преподавателем. Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работы включает следующие разделы:

1. Общая характеристика средств гимнастики (гимнастических упражнений) с указанием назначения и содержания каждой из восьми групп гимнастических упражнений: строевых, общеразвивающих, вольных, прикладных, акробатических, упражнений на снарядах, прыжков, упражнений художественной гимнастики. После общей характеристики студент должен изложить свое мнение о возможности использования средств гимнастики в оздоровительной и спортивной аэробике или в практике по месту работы.
2. Правила записи гимнастических упражнений (общеразвивающих, акробатических, упражнений на снарядах и со снарядами) с примерами обобщений, конкретной терминологической и графической записи упражнений.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для разминки в уроке аэробики и включающий не менее 8 упражнений на разные мышечные группы
4. Техника выполнения и методика обучения одному из предложенных упражнений аэробики на выбор студента. Описывается последовательность двигательных действий при выполнении элемента (подробное объяснение того, как элемент выполняется). Целесообразно представить рисунок с последовательными фазами упражнения. Затем дается описание того, как следует обучать этому упражнению (чем занимающийся должен владеть, приступая к изучению; какие подводящие и подготовительные упражнения следует использовать при обучении; какие методические приемы должен применять преподаватель при обучении).
5. Составление и запись показательных комплексов упражнений и соревновательных комплексов на выбор студента. Сложность упражнений должна соответствовать возможностям студента для их выполнения. Каждая комбинация должна содержать не менее 8 элементов и быть записана в соответствии с правилами гимнастической терминологии.

#### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА КОМПЛЕКСА ОРУ

1. Упражнение на осанку
2. Упражнение на силу мышц ног (типа приседаний, выпадов)
3. Упражнение для мышц туловища (наклоны вперед и назад)
4. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук)
5. Упражнение для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища)

6. Упражнение комплексного воздействия на крупные мышечные группы (на силу мышц туловища, спины, живота и др.).

7. Упражнение на увеличение подвижности в суставах (пружинящие наклоны, выпады, повороты).

8. Прыжки с переходом на ходьбу на месте

Составленный для контрольной комплекс следует переписать в свою домашнюю тетрадь, чтобы использовать упражнения для учебной практики.

**От 15 до 20 баллов** – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Изложение материала при защите работы требует поправок, коррекции. От 20 баллов 1 б. снимается за отсутствие оглавления, 2 б. за отсутствие списка литературы, 3 б. - неаккуратность оформления, малый объем (менее 30 страниц), отсутствие графических записей, 4 б. – из перечисленного + студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.

**От 20 до 25 баллов** – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. От 25 баллов 1 б. снимается за отсутствие иллюстраций, 2 б. – отсутствие примеров из своего вида спорта, 3 б. – не все средства гимнастики представлены, малый объем работы (менее 30 страниц), 4 б. – из перечисленного + студентом допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные им с помощью преподавателя.

**От 25 до 30 баллов** – дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. От 30 баллов 1 б. снимается за отсутствие оглавления, 2 б. – за отсутствие списка литературы, 3 б. – нет примеров из своего вида спорта, 4 б. – из перечисленного + неаккуратность в оформлении

### **3 семестр**

**4-й текущий контроль.** Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике и аэробике **4/8**

8 баллов – дан полный и развернутый ответ.

7 баллов – допущена одна ошибка.

6 баллов – студент не дал структурированного ответа.

5 баллов – студент не имеет последовательного ответа.

4 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы и допущены ошибки в основных понятиях.

### **4 семестр**



**5-й текущий контроль - Оценка техники соревновательных упражнений спортивной аэробики.**

**3/8**

**Критерии оценок:**

3 балла - Движения в целом соответствуют заданному стилю, но выполняются с ошибками в технике, движения не совпадают с музыкой, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции допущены более 5 средних ошибок

4 балла – Движения в целом соответствуют заданному стилю, но выполняются с ошибками в технике, движения не всегда совпадают с музыкой, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции допущены до 5 средних ошибок

5 баллов – Движения соответствуют заданному стилю, не всегда совпадают с музыкой, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции допущены 1-2 средних ошибки

6 баллов – Движения соответствуют заданному стилю, но не всегда совпадают с музыкой, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции допущено до 5 незначительных ошибок

7 баллов – Движения соответствуют заданному стилю, композиция выполнена музыкально, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции допущены 1-2 незначительных ошибки

8 баллов – Движения полностью соответствуют заданному стилю, композиция выполнена музыкально, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции ошибок нет.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**

Профессионально-педагогическое совершенствование (спортивная аэробика)

Третий курс

Психология и педагогика (Б.1.В.03), Культурология (Б.1.В.05), Биомеханика двигательной деятельности (Б.3.02), Физиология человека (Б.3.04), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – спортивные игры (Б.3.12.05), Безопасность жизнедеятельности (Б.3.14), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.3.В.03), Физическая культура (Б.4)					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ за- нятия	Посе- щае- мость  /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов  min/  max	Накopi- тельная «стои- мость»/  балл	Кол-во часов самостоя- тельной работы на подготов- ку к видам контроля

1	2	3	4	5	6
5 семестр					
1.		Практическое занятие. Разминка с использованием базовых шагов аэробики, совершенствование соединений упражнений из соревновательной программы. <b>1-й текущий контроль</b> – оценка техники проведения общей разминки с использованием базовых шагов и дорожек и соединений .	2/8	2/8	
2.		Практическое занятие <b>2. 2-й текущий контроль</b> Технология обучения базовым элементам начальной подготовки. (по заданию преподавателя)-	2/8	4/16	
		Контрольная работа – технология обучения базовым навыкам. Профилирующая техническая подготовка.	<b>15/30</b>	19/46	10
6 семестр					
3.		<b>3-й текущий контроль.</b> Технология совершенствования соединений упражнений из соревновательной программы Практическое занятие 3. обучение базовым навыкам (динамическая осанка, отталкивание ногами, приземление).	2/8	21/54	
4.		Практическое занятие 4. Упражнения гимнастического многоборья. <b>4-й текущий контроль</b> – оценка умения проведения комплекса упражнений на развитие физических качеств, используя вспомогательное оборудование	3/8	24/62	
		<b>5-й текущий контроль</b> – оценка умения проведение частей учебно-тренировочного занятия по конспекту по программе физической культуры школы.	4/8	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

<i>Дополнительный модуль</i>		
№ п/п	Содержание	Кол-во баллов
1	Техника проведения общей разминки с использованием вых шагов и дорожек и соединений.	10
2	Участие в судействе соревнований	10
3	технология обучения базовым навыкам.	10
4	Проведение частей учебно-тренировочного занятия	10
5	Учебная практика проведения тренировочного занятия со спортсменами аэробики	10

### **5 семестр**

**1-й текущий контроль** – оценка техники проведения общей разминки с использованием базовых шагов и дорожек и соединений. **2/8**

***Критерии оценок:***

- 2 балла – проведение комплекса 5-ти и менее упражнений из 10
- 3 балла – проведение 6-7 ми упражнений из 10.
- 4 баллов – проведение 8-ми упражнений из 10.
- 5 баллов – проведение комплекса без исправления ошибок в технике выполнения
- 6 баллов – проведение комплекса с терминологическими ошибками в объяснении.
- 7 баллов – проведение комплекса с 1 терминологической ошибкой в объяснении.
- 8 баллов – проведение комплекса без ошибок.

**2-й текущий контроль** Технология обучения базовым элементам начальной подготовки.  
(по заданию преподавателя)- **2/8**

***Критерии оценок:***

- 2- демонстрирует недопустимо низкий уровень методической подготовленности студента;
- 3 - демонстрирует низкий уровень методической подготовленности студента;
- 4 -. демонстрируются удовлетворительные умения методики обучения и проведения упражнений.
- 5 – демонстрируются удовлетворительные умения составления и использования методики обучения и проведения упражнений.
- 6 - демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений
- 7 - демонстрируется высокий уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений

8 - демонстрируется близкий к творческому уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения

**3-й текущий контроль.** Технология совершенствования соединений упражнений из соревновательной программы **2/8**

***Критерии оценок:***

2- демонстрирует недопустимо низкий уровень методической подготовленности студента;

3 - демонстрирует низкий уровень методической подготовленности студента;

4 -. демонстрируются удовлетворительные умения методики обучения и проведения упражнений.

5 – демонстрируются удовлетворительные умения составления и использования методики обучения и проведения упражнений.

6 - демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений

7 - демонстрируется высокий уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений

8 - демонстрируется близкий к творческому уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения

**Контрольная работа** – технология обучения базовым навыкам. Профилирующая техническая подготовка. **15/30**

**6 семестр**

**4-й текущий контроль** – оценка умения проведения комплекса упражнений на развитие физических качеств, используя вспомогательное оборудование **3/8**

***Критерии оценок:***

3 балла – проведение комплекса 5-ти и менее упражнений из 10

4 баллов – проведение 8-ми упражнений из 10.

5 баллов – проведение комплекса без исправления ошибок в технике выполнения

6 баллов – проведение комплекса с терминологическими ошибками в объяснении.

7 баллов – проведение комплекса с 1 терминологической ошибкой в объяснении.

8 баллов – проведение комплекса без ошибок

**5-й текущий контроль** – оценка умения проведения частей учебно-тренировочного занятия по конспекту по программе физической культуры школы **4/8**

***Критерии оценок:***

4 - демонстрирует низкий уровень методической подготовленности студента;

5 – демонстрируются удовлетворительные умения составления и использования методики обучения и проведения упражнений.

6 - демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений

7 - демонстрируется высокий уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений

8 - демонстрируется близкий к творческому уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения

**Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)**

**22/30**

**Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** может быть поставлен по сумме баллов за **22/30** посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей .

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**

Профессионально-педагогическое совершенствование (Спортивная аэробика)

Четвертый курс

Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Конфликтология (Б.1.ДВ.02), Гигиенические основы ФСД(Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Педагогика ФК (Б.3.07), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), Правовые основы профессиональной деятельности (Б.3.11), Основы медицинских знаний(Б.3.14.01), Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.1.01), ПСС (Б.3.В.02), Физиология спорта (Б.3.В.01.05), Спортивная биохимия (Б.3.В.01.04), Физиология спорта (Б.3.В.1.07), Теория спорта (Б.3.В.1.08), Экономика ФК иС (Б.3.В.1.01), Маркетинг (Б.3.ДВ.03), Социальная педагогика (Б.3.ДВ.03)					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
7 семестр					
1.		<b>1-й текущий контроль</b> Практическое занятие 1. Профилирующая техническая подготовка в видах соревнований. Отработка элементов и соединений соревновательной программы.	2/8	2/8	
2.		Практическое занятие 2. Судейство соревнований.			
3.		<b>2-й текущий контроль</b> Практическое занятие 3. Судейство соревнований. 2-й текущий контроль - оценка судейства техники исполнения и	2/8	4/16	

		артистичности и сложности программы соревновательных комплексов.			
		<b>Контрольная работа</b> –Особенности судейства техники исполнения и артистичности и сложности программы соревновательных комплексов е (реферат).	<b>15/30!</b>	19/46	10
4.					
8 семестр					
5.		Практическое занятие 4. Профилирующая техническая подготовка в видах соревнований. Отработка элементов и соединений соревновательной программы. <b>3-й текущий контроль</b> - Выполнение элементов групп А,В,С,Д.	2/8	21/54	
6.		Практическое занятие 5. <b>4-й текущий контроль</b> –. оценка умения проведения профилирующей технической подготовки в видах соревнований.	3/8	24/62	
7.		Практическое занятие 6. Методика совершенствования соревновательных программ.			
8.		Практическое занятие 7. Акробатическая подготовка в аэробике <b>5-й текущий контроль</b> - оценка техники пирамид и поддержек.	4/8	28/70	
Промежуточный контроль ( <b>ЗАЧЕТ</b> ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

<i>Дополнительный модуль</i>		
№ п/п	Содержание	Кол-во баллов
1	Профилирующая техническая подготовка в видах соревнований	10
2	Участие в судействе соревнований	10
3	Методика совершенствования соревновательных программ.	10
4	Акробатическая подготовка в аэробике	10

5	Особенности судейства техники исполнения и артистичности и сложности программы соревновательных комплексов е (реферат).	10
---	---	----

### 7 семестр

**1-й текущий контроль** :Профилирующая техническая подготовка в видах соревнований.  
Отработка элементов и соединений соревновательной программы. **2/8**

**Критерии оценок:**

- 8 – выполнение упражнений без ошибок;
- 7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;
- 6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;
- 5 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники
- 4 – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники;
- 3 - выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;
- 2 – выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

**2-й текущий контроль** : Судейство соревнований. - оценка судейства техники исполнения и артистичности и сложности программы соревновательных комплексов. **2/8**

- 2 балла – ошибки выставления во всех критериях
- 3 балла - ошибка выставления в сложности программы
- 4 балла – 4 ошибки при выставлении оценки.
- 5 балла – 2 и более ошибки при выставлении оценки
- 6 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки
- 7 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки, использование подсказок (правил соревнований). .
- 8 баллов – безошибочное выставление оценки

**Контрольная работа** – Особенности судейства техники исполнения и артистичности и сложности программы соревновательных комплексов (реферат). **15/30**

### 8 семестр

**3-й текущий контроль** - Выполнение элементов групп А,В,С,Д. **2/8**

**Критерии оценок:**

- 8 – выполнение упражнений без ошибок;
- 7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;
- 6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;
- 5 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники
- 4 – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники;
- 3 - выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;
- 2 – выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

**4-й текущий контроль** –. оценка умения проведения профилирующей технической подготовки в видах соревнований. **3/8**

**Критерии оценок:**

- 3 - демонстрирует низкий уровень методической подготовленности студента;
- 4 - демонстрируются удовлетворительные умения методики обучения и проведения упражнений.
- 5 – демонстрируются удовлетворительные умения составления и использования методики обучения и проведения упражнений.
- 6 - демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений
- 7 - демонстрируется высокий уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений
- 8 - демонстрируется близкий к творческому уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений.

**5-й текущий контроль** - Акробатическая подготовка в аэробике: оценка техники пирамид и поддержек. **4/8**

- 8 – выполнение упражнений акробатики без ошибок;
- 7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;
- 6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;
- 5 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники
- 4 – выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;

**Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей **22/30**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**

Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная аэробика)

Пятый курс

Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.1.01), ПСС (Б.3.В.1.02), Спортивная психология (Б.3.В.1.06), Спортивная медицина (Б.3.В.1.09), ЛФК (Б.3.В.1.11), Психология здоровья (Б.3.ДВ.04), ЗОЖ (Б.3.ДВ.05), ВОЧ (Б.3.ДВ.06), Организация спортивно-зрелищных мероприятий (Б.3.ДВ.07), Акмеология ФК Ис (Б.3.ДВ.09), Менеджмент спортивных соревнований (Б.3.ДВ.11), Пропаганда и связи с общественностью (Б.3.В.1.07), Массаж (Б.3.В.1.11), Спортивный маркетинг (Б.3.ДВ.08), Адаптивная физическая рекреация (Б.3.ДВ.10)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-



	/балл	<b>9 семестр</b>			ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1.		Практическое занятие 1. Проведение учебно-тренировочного занятия в соответствии с конспектом.			
2.		Практическое занятие 2. Подбор элементов, составление связок и составление программы в целом для показательных выступлений и шоу программ. <b>1-й текущий контроль</b>	2/8	2/8	
3.		Практическое занятие <b>3. 2-й текущий контроль</b> <b>- оценка умения</b> судейства соревнований в качестве судьи (по назначению преподавателя)	2/8	4/16	
<b>10 семестр</b>					
4.		Практическое занятие 4. Подбор элементов, составление связок для соревновательных программ			
5.		Практическое занятие 5. Акробатические упражнения в спортивной аэробике <b>3-й текущий контроль</b> - оценка техники выполнения упражнения по выбору.	2/8	6/24	
6.		Практическое занятие <b>6.</b> Акробатические упражнения - упражнения, <b>4-й текущий контроль</b> - оценка техники поддержек и пирамид в аэробике (по выбору преподавателя)	3/8	9/32	
7.		Практическое занятие 7. Учебная практика по постановке соревновательных программ <b>5-й текущий контроль</b> – видео программа	4/8	13/40	
		<b>Контрольная работа</b> - Практический экзамен по судейству соревнований	<b>15/30!</b>	28/70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

<i>Дополнительный модуль</i>		
№	Содержание	Кол-во баллов

п/п		
1	Подбор элементов, составление связок и составление программы в целом для показательных выступлений и шоу программ.	10
2	Участие в судействе соревнований	10
3	Техника поддержек и пирамид в аэробике	10
4	Акробатические упражнения – упражнения в спортивной аэробике	10
5	Практический экзамен по судейству соревнований	10

### 9 семестр

**1-й текущий контроль** . Подбор элементов, составление связок и составление программы в целом для показательных выступлений и шоу программ. **2/8**

#### ***Критерии оценок:***

- 2- допускаются значительные ошибки в методике составления, студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности;
- 3- демонстрирует низкий уровень методической подготовленности студента;
- 4- демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики подбора музыки.
- 5- демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики и использования методики подбора музыки.
- 6- демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики. Отлично используется подбор музыкального произведения;
- 7- демонстрируется высокий уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения;
- 8- демонстрируется близкий к творческому уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения;

**2-й текущий контроль** - оценка умения судейства соревнований в качестве судьи (по назначению преподавателя) **2/8**

- 2 балла – ошибки выставления во всех критериях
- 3 балла - ошибка выставления в сложности программы
- 4 балла – 4 ошибки при выставлении оценки.
- 5 балла – 2 и более ошибки при выставлении оценки
- 6 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки
- 7 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки, использование подсказок (правил соревнований). .
- 8 баллов – безошибочное выставление оценки

## 10 семестр

**3-й текущий контроль** - оценка техники выполнения упражнения по выбору.  
Акробатические упражнения в спортивной аэробике

2/8

### ***Критерии оценок:***

- 8 – выполнение упражнений без ошибок;
- 7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;
- 6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;
- 5 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники
- 4 – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники;
- 3 - выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;
- 2 – выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

**4-й текущий контроль** - оценка техники поддержек и пирамид в аэробике (по выбору преподавателя)

3/8

- 8 – выполнение упражнений акробатики без ошибок;
- 7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;
- 6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;
- 5 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники
- 4 – выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;
- 3 - выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

**5-й текущий контроль** –учебная практика по постановке соревновательных программ (видео программа)

4/8

### ***Критерии оценок:***

- 4 балла – Движения в целом соответствуют заданному стилю, но выполняются с ошибками в технике, движения не всегда совпадают с музыкой, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции допущены до 5 средних ошибок
- 5 баллов – Движения соответствуют заданному стилю, не всегда совпадают с музыкой, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции допущены 1-2 средних ошибки
- 6 баллов – Движения соответствуют заданному стилю, но не всегда совпадают с музыкой, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции допущено до 5 незначительных ошибок
- 7 баллов – Движения соответствуют заданному стилю, композиция выполнена музыкально, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции допущены 1-2 незначительных ошибки
- 8 баллов – Движения полностью соответствуют заданному стилю, композиция выполнена музыкально, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции ошибок нет.

**Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** может быть поставлен по сумме баллов за **22/30** посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей .  
**проводится в 4, 6 и 8 семестрах в форме зачета.**

### **Критерии оценки ответов промежуточных контролей**

**30:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

**29:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

**28:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

**27:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

**26:** дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

**25:** дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

**24:** дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы.

Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

**23:** дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя..

**22:** дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины:**

#### а) основная литература:

1. Артемьева Ж.С. Оздоровительные виды гимнастики: содержание и методика их преподавания в школе. / Ж.С.Артемьева, Л.В.Пашкова; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2011. – 106 с.
2. Люйк Л.В. Методические основы базовой аэробики. / Л.В.Люйк, Г.Р.Айзятуллова; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.],2010. – 140 с.
3. Люйк Л.В. Биоэнергетические основы оздоровительной тренировки в аэробике. / Л.В.Люйк, Ж.С.Артемьева; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.],2010. – 144 с.
4. Люйк Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: Учебно-методическое пособие / Л.В.Люйк, Г.Р.Айзятуллова,Солодянников О.В.; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.],2009. – 49 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2012. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

#### б) дополнительная литература

1. Азбука танцев / Авт.-сост. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. –М.: ООО «Издательство ФСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. -286 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б.А.Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002, 304 с.
4. Белова Н.А. Методика обучения танцевальным упражнениям / Методические рекомендации / Н.А.Белова, Р.Н. Терехина - С-Пб.: ГДОИФК. 1991.
5. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика. – Киев.: Молодь,1986. –152 с.
6. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. -М.: ФиС. 1969. -188 с.
7. Выдержки из правил соревнований по оздоровительной аэробике и аэрофитнесу./ Подг.Г.Я.Соколовым // Физкультурное образование Сибири № 2. 1995. .С.18-19
8. Гимнастика: Учеб. для студентов высших учебных заведений / Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 448 с.
9. Древлёва Е.Б. Подготовка студентов педагогических вузов для преподавания аэробики в школах. Автореф. Дисс. ... канд. Пед. Наук. / Е.Б. Древлёва –М.:ГОУ ВПО «Московский городской педагогический университет», 2009, -25 с
10. Каджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю.Г. Каджаспиров – М.: Физкультура и спорт,1987. –64 с.
11. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. // Учебное пособие. -С-Пб.: СПГАФК им П.Ф.Лесгафта. 1994. -76 с
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. / К.Купер – М.: Физкультура и спорт.1989.-224 с.
13. Лисицкая Т.С. Аэробика в 2т. Т.1. Теория и методика. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева
14. – М.: Федерация аэробики России, 2002. -232 с.
15. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В.Менхин, А.В. Менхин . – Ростов н/Д, 2002. -284 с. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.
16. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Автореф.дисс. ... канд. пед. наук / Т.Т. Ротерс - М., 1984. -24 с.
17. Румба О.Г. Развитие музыкальности и выразительности у спортсменов средствами народно-характерного танца / Гимнастика. Сборник научных трудов. Вып. III, часть 2 / О.Г. Румба - СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005, с. 38-52.
18. Рыбицкая А.А. Джаз гимнастика – современная форма танцевально-гимнастических упражнений. . / А.А.Рыбицкая // Гимнастика, 1984. Вып. 1. с. 73-75.
19. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики. / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев -М.: Просвещение, 1992. - 80 с. ил.
20. Ханыкова А.И. Танцы в школьной программе по гимнастике./ А.И. Ханыкова.- Ижевск. 1980. -32 с.