

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

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(спортивная аэробика)**

Образовательная программа

Направленность (профиль):  
**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

Квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения

заочная

**Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры  
«31» августа 2015 г., протокол №1**

**Зав. кафедрой \_\_\_\_\_**

**Авторы-разработчики:  
К.п.н., профессор Крючек Е.С.**

Санкт-Петербург 2015

### 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 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>	

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

#### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (спортивная аэробика)

**I курс I-2 семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

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)					
<u>Базовый модуль</u>					
№ 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
		Семинар №1. Введение в ТиМ избранной специализации (спортивная аэробика) История возникновения аэробики спортивного и оздоровительного направления. Виды аэробной гимнастики в учреждениях образования, на производстве и лечебно-профилактических учреждениях Семинар – <b>Текущий контроль (ТК-1)</b> . - опрос-беседа	2/6	12/6	6
		Семинар №2. Гимнастическая терминология и терминология аэробики			14
		Семинар №2. Правила записи упражнений с помощью символов, символы упражнений			10
		Семинар №3. Обеспечение безопасности занятий гимнастикой.			10
		Семинар №4. Специфические аспекты			10

	избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике. Основы музыкальной грамоты.			
	Семинар №4. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике. Основы музыкальной грамоты. <b>Текущий контроль 2 - опрос.</b>	1/5	3/11	10
	Семинар №5. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Танцевальные упражнения в аэробике. <b>Текущий контроль 3 - опрос.</b>	1/3	4/14	10
	Семинар №6. <b>Контрольная работа</b> Методика развития физических способностей в спортивной и оздоровительной аэробике	15/30	19/44	8
	Итоговая сумма баллов за I семестр			
	ВТОРОЙ СЕМЕСТР			
	Семинар №7. История возникновения классической и современной хореографии.		19/44	4
	Семинар №8. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой <b>Текущий контроль 4 - опрос.</b>	1/3	20/47	10
	Семинар №9. Особенности классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики <b>Текущий контроль 5 – практика составления и проведения.</b>	1/5	21/52	10
	Семинар №10. Характеристика учебно- тренировочного занятия в спортивной аэробике <b>Текущий контроль 6 – практика составления и проведения</b>	1/5	22/57	20
	Семинар №11. Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики. <b>Текущий контроль 7 - опрос.</b>	1/3	23/60	20
	Семинар №12. Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик- денс) <b>Текущий контроль 8 - опрос.</b>	5/10	28/70	14
	Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	30	
	Итоговая сумма баллов за 2 семестр	50/100		

Дополнительный модуль

**I курс I-2семестр**

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
----	------------------	------------------	----------------

1	По расписанию преподавателя	Реферат:Правила записи упражнений с помощью символов, символы упражнений	10
2	По расписанию преподавателя	Практика проведения: Танцевальные упражнения в аэробике.	10
3	По расписанию преподавателя	демонстрация.– составление комплекса ОФП	10
4	По расписанию преподавателя	Демонстрация способов по теме :Способы проведения ОРУ (поточный, проходной)	10
5	По расписанию преподавателя	Практика проведения: Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике	10

Виды контроля:

### Содержание и виды контроля по программе

#### 1 СЕМЕСТР

##### 1 Текущий контроль

**1 текущий: Семинар –беседа (написание и защита реферата).** История возникновения аэробики спортивного и оздоровительного направления. Виды аэробной гимнастики в учреждениях образования, на производстве и лечебно-профилактических учреждениях **Защита реферата на тему, предложенную преподавателем. Оценка 2/6 баллов**

*Доклад с презентацией на 7 минут. Или ответы на вопросы.*

Ответить в письменном виде на 10 предложенных вопросов. Каждый правильный ответ – 0,5 балла.

2 балла - в конспекте допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения использования методики проведения защиты. Допускаются ошибки в использовании наглядного сопровождения

3 балла - в конспекте допускаются значительные ошибки, Допускаются ошибки в использовании наглядного сопровождения

4 балла - в реферате допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления и проведения защиты.

5 баллов - в реферате допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень умений и проведения защиты. Отлично используется наглядное сопровождение

6 баллов – в реферате нет ошибок, отлично используется наглядное сопровождение.

##### 2 Текущий контроль

**Специфические аспекты избранного вида спорта –**

**оценка 1/5**

Семинар-беседа.

Основы музыкальной грамоты: «Музыкальное сопровождение в аэробике».История музыки, музыкальные стили. Использование музыки разных стилей в оздоровительной и спортивной аэробике. Современные средства записи и воспроизведения музыки.

Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности. Подача команд под музыку.

### **Вопросы к семинару**

1. Особенности влияния музыки на развитие занимающихся.
2. Особенности подбора музыки для занятий с разным контингентом.
3. Методика составления фонограмм.
4. Построение музыкальных произведений.
5. Основы музыкальной грамоты.
6. Методика подачи команд под музыку.
7. Подбор темпа музыкальных произведений и его влияние на нагрузку занимающихся.
8. Музыкальная форма и фразировка. содержание и методика музыкально-двигательной подготовки.
9. Содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке.
10. Мелодия гармония, регистр, темп, музыкальная динамика.

### **Контроль:**

- 5 баллов- все задания выполнены безошибочно, проявлено творчество при выполнении двигательных заданий;
- 4 балла – задания выполнены безошибочно на репродуктивном уровне;
- 3 балла - 1-2 незначительных ошибки, но проявлено творчество;
- 2 балла - 1 значительная ошибка, или 2-3 незначительных
- 1 балл - 2- значительных ошибки и незначительные ошибки.

### **3 Текущий контроль**

Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика):  
Практическое проведение фрагментов занятия для развития физических качеств

**оценка 1/3 балла**

Практика составления упражнений для показательных выступлений, конкурсов и соревнований по оздоровительным видам аэробики.

**Контроль:** Учебная практика в составлении учебных комбинаций.

Составить, записать комбинацию танцевальных упражнений для показательных выступлений, конкурсов и соревнований по оздоровительным видам гимнастики ( по заданию из предложенного перечня танцевальных стилей (Русский, кантри, латина, ирландский и др.) Показать следующий уровень знаний и умений:

Студенты получают задания для разработки конспектов по проведению фрагментов занятия.

1 балл- конспект не соответствует принятой форме и в нем допущены грубые ошибки.

Допускаются ошибки в использовании музыкального сопровождения студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности;

2 балла - в конспекте допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений.

3 балла - в конспекте допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется музыкальное сопровождение

**Контрольная работа** «Методика развития физических способностей в спортивной аэробике».

**Контроль :15/30 баллов**

*Критерии оценки:*

1. Разработана методология исследования.
2. Сформулированы цель, задачи, объект, предмет.
3. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования.
4. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.
5. Работа оформлена в соответствии с требованиями.
6. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами.
7. Научный стиль исследования.
8. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть реферата представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим.
9. Наличие ссылок на источники.
10. Достигнута цель исследования.
11. Ссылки соответствуют библиографическому ГОСТу.
12. Сформулированы выводы.

*Оценка:*

- 2 балла – соответствие 6 критериев из 12.  
3 балла – соответствие 7 критериев из 12.  
4 балла – соответствие 8 критериев из 12.  
5 баллов – соответствие 9 критериев из 12.  
6 баллов - соответствие 10 критериев из 12.  
7 баллов – соответствие 11 критериев из 12.  
8 баллов – соответствие 12 критериев из 12.

*Темы рефератов:*

1. Общая характеристика физических качеств.
  2. Характеристика силовых качеств.
  3. Характеристика быстроты.
  4. Характеристика скоростно-силовых качеств.
  5. Характеристика выносливости.
  6. Характеристика ловкости.
  7. Характеристика гибкости.
  8. Методика развития силовых качеств.
  9. Методика развития быстроты.
  10. Методика развития скоростно-силовых качеств.
  11. Методика развития выносливости.
  12. Методика развития ловкости.
  13. Методика развития гибкости.
- Круговая тренировка в развитии физических качеств.

## **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.



#### 10.4. Критерии оценки за контрольные работы

**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. снижается за отсутствие оглавления, 2 б. – за отсутствие списка литературы, 3 б. – нет примеров из своего вида спорта, 4 б. – из перечисленного + неаккуратность в оформлении.

#### 2 семестр

##### 4 текущий контроль-семинар: 1/3 балла

Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой: Музыкальная форма и фразировка содержание и методика музыкально-двигательной подготовки. Историко-бытовой танец элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили, танцевальные комбинации, учебные танцевально-спортивные комбинации. Бальные и современные танцы: -элементы ча-ча-ча, самбы, рок-н ролла, R&B. Hip-hop, танцевальные комбинации. **Контроль** –Доклад с презентацией на 7 минут. Оценка **1/3**.

1 балл - в ответе допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения использования методики проведения защиты. Допускаются ошибки в использовании наглядного сопровождения  
2 балла - в ответе допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления и проведения защиты.

3 балла - в ответе допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень умений и проведения

**5 текущий контроль- 1/5 баллов**

Особенности классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики : практическое проведение фрагментов и частей урока различных видов аэробики.

Студенты демонстрируют комбинацию (составленные самостоятельно и разученное по описанию – по заданию преподавателя)

5 баллов- все задания выполнены безошибочно, проявлено творчество при выполнении двигательных заданий;

4 балла – задания выполнены безошибочно на репродуктивном уровне;

3 балла - 1-2 незначительных ошибки, но проявлено творчество;

2 балла - 1 значительная ошибка, или 2-3 незначительных

1 балл - 2- значительных ошибки и незначительные ошибки.

**6 текущий контроль: 1/5 баллов**

Характеристика учебно-тренировочного занятия в спортивной аэробике: практико–методическое занятие - Основы обучения упражнениям . Методы и приемы обучения упражнениям. Конструирование учено-тренировочного занятия.

-практическое –проведение занятий с разным контингентом занимающихся

-в виде практического выполнения и проведения основной части занятия (партерной части )

Выполнить и провести упражнения соответствующие возрасту и подготовленности  
Оценивается техника выполнения, музыкальность, а также педагогические умения.

5 -баллов – безошибочное выполнение упражнений, проведение в объеме требований для 1 курса;

4- балла – безошибочное выполнение , 1-2 незначительные ошибки при проведении;

3 балла –1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 незначительные ошибки при проведении;

2 балла \_ 1-2незначительные ошибки при выполнении заданий, 1 значительная или 2-3 незначительные при проведении

1 балл – 1 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении

**7текущий: 1/3 баллов**

Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики.

Контроль: опрос

1 балл - в ответе допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения использования методики проведения защиты. Допускаются ошибки в использовании наглядного сопровождения

2 балла - в ответе допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления и проведения защиты.

3 балла - в ответе допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень умений проведения соревнований

### **Промежуточный контроль (экзамен)**

**22/30**

#### **Типовые вопросы для экзамена (2 семестр):**

1. Аэробика как спортивной-педагогическая дисциплина (задачи, методические особенности гимнастики)
2. Музыкальное сопровождение в уроке ритмической гимнастики (музыкальное содержание урока для разных целевых групп, методика составления фонограммы)
3. Классификация видов аэробики (перечислить и дать краткую характеристику основных групп, раскрыть разновидности аэробики со спортивной направленностью)
4. Термины для обозначения стоек, приседов, выпадов, упоров, седов (дать определение основному термину и перечислить разновидности)
5. Оздоровительные виды аэробики (разновидности современной оздоровительной гимнастики, основные задачи и средства, используемые в оздоровительной в оздоровительных программах)
6. Методика проведения ОРУ (разновидности приемов проведения отдельных упражнений, приемов регулирования нагрузки и исправления ошибок)
7. Танцевальные виды аэробики (перечислить разновидности аэробики, отнесенные к этой группе, дать краткую характеристику и раскрыть их содержание)
8. Размыкание и смыкание в строевых упражнениях (перечислить разновидности, раскрыть технологию обучения и проведения на примере любого размыкания и смыкания)
9. Спортивные виды гимнастики (перечислить разновидности гимнастики, отнесенные к этой группе, дать краткую характеристику и раскрыть их содержание)
10. Особенности терминологии и записи ОРУ с предметами (на примере упражнений с гимнастической палкой или скакалкой)
11. Характеристика гимнастической терминологии (определение понятия «гимнастическая терминология», «термин». Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии)
12. Спортивная аэробика как соревновательная дисциплина ФИЖ в России и за рубежом (критерии оценивания и виды выступлений спортсменов, виды соревнований для спортсменов разного уровня подготовленности)
13. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращений)
14. Музыкальное сопровождение в занятиях гимнастикой (Характеристики музыки: мелодия, темп, ритм. Структура музыкального произведения)
15. Ритмическая гимнастика (история возникновения вида, задачи и организация занятия, средства, используемые в уроках)
16. Текстовая (терминологическая) запись конкретных ОРУ (Общие, основные и дополнительные термины - дать определение, объяснить последовательность терминов при записи различных положений и движений)
17. Термины для положений и движений звеньями тела (перечислить возможные варианты движений разными звеньями тела)
18. Спортивная аэробика (история возникновения, федерации, развивающие спортивную аэробику в мире)
19. Строевые упражнения (Определение, задачи СУ. Команда и распоряжение. Условные линии и точки зала)
20. Особенности терминологии и записи ОРУ с предметами (на примере упражнений с мячом)

21. Особенности терминологии и записи ОРУ со взаимодействием спортсменов (на примере упражнений в парах, в кругу)
22. Рекомендации по подбору музыкальных произведений для урока гимнастики (Музыкальный размер. Характер музыкального произведения и его соответствие разным типам движений – ходьбе, бегу, и т.п. Методика проведения упражнения с музыкальным сопровождением)
23. Классификация и краткая характеристика средств гимнастики (перечислить и дать краткую характеристику группам упражнений)
24. Запись вольных упражнений
25. Классификация строевых упражнений (Перечислить основные упражнений. Понятие о строе, основные команды и действия в строю)
26. Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, методика записи ОРУ – на примере одного упражнения)
27. Основные требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему комплекс ОРУ для разминки.
28. Построения и перестроения в строевых упражнениях (перечислить разновидности, раскрыть технологию обучения и проведения на примере перестроения из одной шеренги в три по строевому уставу)
29. Ритмическая гимнастика по типу вольных упражнений (методика составления упражнения и обучения ему)
30. Передвижения в строевых упражнениях (перечислить разновидности, раскрыть технологию обучения и проведения на примере передвижения строевым шагом)
31. Общеразвивающие упражнения (определение, характеристика и классификация упражнений)
32. Современный и бальный танец в оздоровительных занятиях (перечислить наиболее популярные танцевальные упражнения, раскрыть методику обучения на примере любого упражнения)
33. Методика проведения комплекса ОРУ (Раздельный, поточный и проходной методы – обосновать целесообразность их применения)
34. Управление нагрузкой в уроке оздоровительной направленности (классификация групп занимающихся по уровню подготовленности, внешние параметры нагрузки для разных целевых групп)
35. Особенности терминологии и записи ОРУ на гимнастической скамейке
36. Историко-бытовой танец (история возникновения, краткая характеристика основных движений, раскрыть возможность их использования в оздоровительных занятиях)
37. Структура урока ритмической гимнастики (части урока, блоки (серии) и цепочки упражнений)
38. Термины для обозначения основных и промежуточных положений рук, движений руками (перечислить разновидности раскрыть последовательность терминов при записи движений «дугами» и «кругами»)
39. Комплекс ОРУ (методика составления комплекса общеразвивающих упражнений для разминки)
40. Содержание урока ритмической гимнастики для разных целевых групп (уроки с разным количеством «пиков», по типу «циклической тренировки»)

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (спортивная аэробика)

**2 курс 3 семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

Философия (Б.1.03), Информатика (Б.2.02), Спортивная метрология (Б.2.02), Анатомия человека (Б.3.01), Биохимия (Б.3.03), История ФК (Б.3.08), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12.03), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоймость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
		Семинар №13. Функции судей в спортивной аэробике. Технология оценивания выступлений в разных направлениях оздоровительной гимнастики. <b>Текущий контроль (ТК-1).</b> - опрос-беседа	2/10	2/10	6
		Семинар №14. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике Характеристика и основы методики развития ловкости. <b>Текущий контроль 2 - опрос.</b>	2/8	4/18	16
		Семинар №15. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике Характеристика и основы развития выносливости. <b>Текущий контроль 3 - опрос.</b>	2/8	6/26	18
		Семинар №16. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике. Характеристика и основы развития гибкости и координации			10
		Семинар №17. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике. Характеристика и основы методики развития быстроты <b>Текущий контроль 4 - опрос.</b>	3/6	9/32	10
		Семинар №18. Перенос физических качеств. Построение тренировочных занятий. <b>Текущий контроль 5 - опрос.</b>	4/8	13/40	10
		<b>Контрольная работа:</b> Методика развития физических способностей в спортивной аэробике	15/30	28/70	8
		Промежуточный контроль (зачет)	22/30	30	
		Итоговая сумма баллов за 3 семестр	50/100		

Дополнительный модуль

2 курс 3 семестр

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме : Функции судей в спортивной аэробике.	10
2	По расписанию преподавателя	Опрос по теме : Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: Характеристика и основы развития физических способностей в спортивной аэробике.	10
4	По расписанию преподавателя	Опрос по теме : Перенос физических качеств. Построение тренировочных занятий	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Судейство соревнований в спортивной аэробике.»	10

**Текущий контроль (ТК-1).** - опрос-беседа

**2/10**

Функции судей в спортивной аэробике. Технология оценивания выступлений в разных направлениях оздоровительной гимнастики.

**Критерии оценки:**

выставление оценки за композицию по видео.

2 балл – затруднения в выставлении - оценки (не выставлена)

3 балла - в оценке допускаются значительные ошибки, расхождение от 3 до 5 баллов.

4 балла - в оценке допускаются значительные ошибки расхождение от 2-3 баллов .

5 баллов - в оценке артистичности допускаются ошибки .

6 баллов – в оценке исполнения допускаются ошибки.

7 баллов- в оценке сложности исполнения программы допускаются ошибки.

8 баллов- в оценке допускаются расхождения 1-2 балла от средней.

9 баллов- в оценке допускаются незначительные ошибки в написании терминов.

10 баллов – оценка в границах допустимого и правильное заполнение протоколов.

**Текущий контроль 2** – опрос- беседа.

**2/8**

Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике  
Характеристика и основы методики развития ловкости.

**Критерии оценки:**

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.

3 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях.  
2 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях, знания разрознены, ответ не упорядочен.

**Текущий контроль 3 – опрос-беседа. 2/8**

Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике  
Характеристика и основы развития выносливости.

***Критерии оценки:***

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.  
3 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях.  
2 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях, знания разрознены, ответ не упорядочен.

**Текущий контроль 4 - опрос. 3/6**

Семинар №18. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике. Характеристика и основы методики развития быстроты

***Критерии оценки:***

3- балл - в ответе допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения использования методики проведения защиты. Допускаются ошибки в использовании наглядного сопровождения  
4 -балла - в ответе допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления и проведения защиты.  
5- балла - в ответе допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень методической подготовленности  
6 -балла - ответ без ошибок, отличный уровень методической подготовки

**Текущий контроль 5 - опрос. 4/8**

Перенос физических качеств. Построение тренировочных занятий.

***Критерии оценки:***

8 баллов – дан полный и развернутый ответ.  
7 баллов – допущена одна ошибка в терминологии.  
6 баллов – студент не дал структурированного ответа.  
5 баллов – ответ не имеет последовательного ответа.  
4 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы.

**Контрольная работа: Методика развития физических способностей в спортивной аэробике 15/30**

**Промежуточный контроль (зачет) 22/30**

**Типовые вопросы для зачета (3 семестр):**

1. История развития гимнастики (гимнастика у древних народов, в средневековье, в эпоху Возрождения, в Новое время). Национальные системы гимнастики.
2. Современные направления гимнастики спортивной и оздоровительной направленности.
3. История развития спортивной аэробики (аэробной гимнастики)
4. Место спортивной аэробики в системе физического воспитания.
5. Средства спортивной аэробики и их краткая характеристика.
6. Особенности использование средств гимнастики и аэробики на уроках физической культуры в средних учебных заведениях.
7. Гимнастическая терминология и специфичная терминология спортивной и оздоровительной аэробики (значение, требования к терминам, правила применения и сокращения терминов).
8. Правила записи общеразвивающих и вольных упражнений.
9. Запись упражнений в спортивной аэробике с помощью символов.
10. Приемы конструирования «аэробной хореографии» в оздоровительной аэробике
11. Музыкальное сопровождение в оздоровительной и спортивной аэробике
12. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности: содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке, мелодия, гармония, регистр, темп, музыкальная динамика.
13. Задачи, содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-гимнастов.
14. Танцевальная подготовка в спортивной аэробике (бытовой, народно характерный, бальный, современный танец)
15. Особенности деятельности тренера по спортивной и оздоровительной аэробике.
16. Материально-техническая база для занятий спортивной аэробикой и средства обеспечения учебно-тренировочного процесса.
17. Материально-техническая база для занятий аэробикой оздоровительной направленности. Обеспечение безопасности занимающихся
18. Средства и оборудование для занятий и соревнований по спортивной аэробике. Требования к их размерам и зонам безопасности.
19. Оздоровительные фитнес программы с оборудованием и их место в занятиях спортивной аэробикой
20. Современные направления оздоровительной аэробики и возможность их использования в учебно-тренировочном процессе в государственных образовательных учреждениях.
21. Особенности и методика кондиционной тренировки в фитнесе (силовые программы, шейпинг, каланетика и др.).
22. Травматизм и меры его предупреждения на занятиях спортивной аэробикой.
23. Биомеханические основы техники статических упражнений и силовых перемещений.
24. Биомеханические основы техники маховых упражнений.
25. Биомеханические основы техники безпорных вращений.
26. Фазовая структура элементов спортивной аэробики.
27. Основные рабочие положения и базовые упражнения спортивной аэробики
28. Базовые навыки общего назначения (средства и методы формирования).
29. Хореография в спортивной аэробике. Значение хореографии в формировании исполнительского мастерства гимнастов.
30. Формирование элементов начальной школы гимнастов средствами хореографии.
31. Виды подготовки в спортивной аэробике.
32. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с гимнастами.
33. Реализация принципов спортивной тренировки в спортивной аэробике.



34. Ориентация и отбор для занятий по спортивной гимнастике (проблемы отбора в спортивную гимнастику, виды, этапы, методы).
35. Планирование, учет и контроль на занятиях спортивной аэробикой.
36. Особенности и методика развития кондиционных способностей
37. Особенности и методика развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости.
38. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
39. Методы и приемы обучения в спортивной аэробике.
40. Причины возникновения ошибок в процессе обучения упражнениям и способы их устранения.
41. Особенности реализации дидактических принципов в процессе обучения в спортивной аэробике.
42. Приемы страховки и помощи и ее значение при обучении упражнениям спортивной аэробики.
43. Основные средства вращательной, акробатической, батутной, прыжковой, хореографической подготовки гимнастов.
44. Технология судейства упражнений на видах спортивной аэробики.
45. Особенности проведения соревнований по спортивной аэробике.
46. Основные виды НИРС.
47. Методы научно-педагогических исследований.
48. Структура курсового проекта.
49. Требования к содержанию и оформлению курсового проекта.
50. Ведущие компоненты профиограммы тренера общей гимнастики, оздоровительной аэробики

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

#### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (спортивная аэробика)

**2 курс 4 семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

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), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12.03), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
<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
		Семинар №19. Построение программ тренировочных занятий .Текущий контроль-1 <b>опрос</b> - опрос-беседа	2/10	2/10	16
		Семинар №20. Построение соревновательных	2/8	4/18	14

		программ <b>Текущий контроль 2-опрос</b>			
		Семинар №21. Содержание занятий на начальном этапе подготовки. <b>Текущий контроль 3 - опрос.</b>	2/8	6/26	10
		Семинар №22. Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах <b>Текущий контроль 4 - опрос.</b>	3/6	9/32	10
		Семинар №23. Учёт нагрузки			10
		Семинар №24. Контроль нагрузки при занятиях спортивной аэробикой. <b>Текущий контроль 5 - опрос.</b>	4/8	13/40	10
		<b>Контрольная работа:</b> Планирование тренировочных занятий . Содержание занятий на начальном этапе подготовки.	15/30	28/70	6
		Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	30	
		Итоговая сумма баллов за 2 семестр	50/100		

Дополнительный модуль

**2 курс 4 семестр**

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме : Построение программ тренировочных занятий	10
2	По расписанию преподавателя	Опрос по теме : Построение соревновательных программ	10
3	По расписанию преподавателя	Опрос по теме : Содержание занятий на начальном этапе подготовки.	10
4	По расписанию преподавателя	Опрос по теме : Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Контроль нагрузки при занятиях спортивной аэробикой»	10

**Текущий контроль-1 опрос** - опрос-беседа.  
Построение программ тренировочных занятий .

**2/10**

Критерии оценок:

*2 балла* – правильно указаны величины тренировочной нагрузки в одном занятии из трёх.

*3 балла* - правильно указан объём нагрузки. Не правильно – количество повторений, интенсивность тренировочной нагрузки, величина, вид динамики нагрузки и направленность воздействия.

*4 балла* - правильно указаны: объём, количество повторений. Не правильно – интенсивность тренировочной нагрузки, величина, вид динамики нагрузки и направленность воздействия.

5 баллов - правильно указаны объём, количество повторений и интенсивность тренировочной нагрузки. Не правильно – величина, вид динамики нагрузки и направленность воздействия.

6 баллов - правильно указаны объём, количество повторений и интенсивность тренировочной нагрузки, величина. Не правильно - вид динамики нагрузки и направленность воздействия.

7 баллов - правильно указаны объём, количество повторений и интенсивность тренировочной нагрузки, величина и вид динамики нагрузки. Не правильно - направленность воздействия.

8 баллов – правильно указаны объём, количество повторений и интенсивность тренировочной нагрузки, величина,

9 баллов - правильно указаны объём, количество повторений и интенсивность тренировочной нагрузки, величина, вид динамики нагрузки, направленность воздействия.

10 баллов- дан полный и развернутый ответ.

**Текущий контроль 2-опрос** Построение соревновательных программ **2/8**

***Критерии оценки:***

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.

3 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях.

2 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях, знания разрознены, ответ не упорядочен.

**Текущий контроль 3 - опрос.** Содержание занятий на начальном этапе подготовки.

***Критерии оценки:***

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.

3 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях.

2 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях, знания разрознены, ответ не упорядочен.

**2/8**

**Текущий контроль 4 - опрос.** Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах

**3/6**

***Критерии оценки:***

3- балл - в ответе допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения использования методики проведения защиты. Допускаются ошибки в использовании наглядного сопровождения

- 4 -балла - в ответе допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления и проведения защиты.
- 5- балла - в ответе допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень методической подготовленности
- 6 -балла - ответ без ошибок, отличный уровень методической подготовки

**Текущий контроль 5 - опрос.** Контроль нагрузки при занятиях спортивной аэробикой. **4/8**

***Критерии оценки:***

- 8 баллов – дан полный и развернутый ответ.
- 7 баллов – допущена одна ошибка в терминологии.
- 6 баллов – студент не дал структурированного ответа.
- 5 баллов – ответ не имеет последовательного ответа.
- 4 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы.

**Контрольная работа:** Планирование тренировочных занятий . Содержание занятий на начальном этапе подготовки **15/30**

1. Наличие тренировочного плана с указанием цикличности тренировок.
2. Соответствие средств каждого цикла.
3. Соответствие нагрузки каждому циклу.
4. Правильный подбор подводящих упражнений в микроциклах.
5. Использование методов и приемов обучения (словесный, наглядный).
6. Использование методов практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный).
7. Использование методов развития физических качеств в каждом цикле.
8. Использование методов предупреждения и исправления ошибок.
9. Использование методических приемов (показ упражнения быстро, замедленно и т.д.).
10. Постановка корректных задач циклов.

**Промежуточный контроль (экзамен) **22/30****

1. Метод «от головы к хвосту» - общая характеристика, методика конструирования аэробной хореографии.
2. Ведущие компоненты профиограммы тренера общей гимнастики, оздоровительной аэробики
3. Анализ специальной литературы, методика написания литературного обзора, значение этой главы курсовой работы
4. Метод «зигзаг» - общая характеристика, методика конструирования аэробной хореографии
5. Типовая структура «комплексного урока» в оздоровительной аэробике
6. Метод «сложения» - общая характеристика, методика конструирования аэробной хореографии

7. Типовая структура научной работы. Основные понятия, используемые НИР: объект, предмет, цели, задачи, методы, организация исследования.
8. Метод «литейной прогрессии» - общая характеристика, методика конструирования аэробной хореографии
9. Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание
10. Терминология, указания и команды, используемые в оздоровительной аэробике
11. Типовая структура «кардио урока» в оздоровительной аэробике
12. Народно-характерный танец в оздоровительной и спортивной аэробике (общая характеристика, базовые движения выбранного для рассмотрения студентом танцевального стиля)
13. Общая характеристика методов создания хореографических комбинаций в оздоровительной аэробике (при разных вариантах чередования элементов и соединений)
14. Выносливость и методика её развития в аэробике.
15. Свободный и структурный (хореографический: блоковая хореография; хореография класса; бейс-хореография) методы конструирования оздоровительных занятий
16. Общая характеристика упражнений и методов, используемых для развития силы в аэробике
17. Общие основы техники упражнений и закономерности, лежащие в её основе. Учет особенностей техники движений при классификации элементов в спортивной аэробике и определении уровней их ценности
18. Общая характеристика упражнений и методов, используемых для развития гибкости в аэробике
19. Общая характеристика системы физической подготовки в общей гимнастике и оздоровительной аэробике. Характеристика ОФП и СФП
20. Типовая структура «комплексного урока» в оздоровительной аэробике
21. Современная хореография и особенности ее использования в аэробике
22. Технология обучения базовым элементам спортивной аэробики (студент обосновывает последовательность реализации программы по обучению выбранному им элементу спортивной аэробики)
23. Особенности классической хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики
24. Общая характеристика упражнений и методов, используемых для развития координационных способностей в аэробике
25. Содержание и особенности современной хореографии в формате урока ( на примере любого танцевального стиля Street-dance, club-dance, R&B, Hip-Hop)
26. Методика выбора темы курсовой работы, понятия: новизна, достоверность, практическая значимость.

27. Общие правила анализа техники исполнения упражнений. Обработка материалов кино (видео) съемки - построение промера, расчет угловой скорости движения звена, расчет координат ОЦМт
28. Проведение контрольных испытаний по физической подготовке в оздоровительных занятиях
29. Базовые действия (навыки) и профилирующие упражнения спортивной аэробике.
30. Содержание и особенности урока танцевальной аэробики (на примере любого из направлений – ирландский танец, кантри, восточный танец)
31. Варианты построения хореографических комбинаций (при разных вариантах чередования количества повторений упражнений)
32. Группа «С» в таблице сложности, классификация элементов по базовым группам
33. Иерархическая структура хореографии в оздоровительной аэробике (хореографический элемент и его усложнение)
34. Характеристика современных международных и Российских правил соревнований для возрастных групп (дети, юноши, juniors)
35. Этапы обучения в оздоровительной аэробике
36. Группа «D» в таблице сложности, классификация элементов по базовым группам
37. Характеристика основных приемов обучения упражнениям в оздоровительной аэробике
38. Система классификационных требований и условия присвоения спортивных разрядов в аэробике
39. Оперативные комментарии и пояснения в ходе выполнения упражнений в оздоровительной аэробике
40. Возникновение и развитие аэробики как вида спорта. Краткая характеристика различных версий спортивной аэробики (FIG, FISAF, ANAC)
41. Варианты построения занимающихся в оздоровительных занятиях и положение преподавателя(лей) перед группой
42. Система комплектования сборных команд и достижения российских спортсменов в международных соревнованиях
43. Фанк-аэробика как вид оздоровительных занятий
44. Функции судей в соревнованиях по спортивной аэробике (возможные варианты состава судейской бригады в связи с уровнем соревнований)
45. Аква-аэробика как вид система оздоровительных занятий оздоровительных занятий оздоровительных занятий
46. Тенденции развития общей гимнастики и спортивной аэробики
47. Стретчинг как вид урока аэробики и самостоятельное занятие
48. Общая концепция многолетней подготовки спортсменов в аэробике

49. Джазовая гимнастика как вид оздоровительных занятий

50. Этапы многолетней подготовки, общая характеристика задач и программы подготовки спортсменов

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

#### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (спортивная аэробика)

3 курс 5-6 семестр

(на 20 /20 учебный год)

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)					
<u>Базовый модуль</u>					
№ 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
		Семинар №25. Характеристика залов и перечень необходимого оборудования для занятий аэробикой. Текущий контроль -1 - опрос-беседа	2/6		6
		Семинар №26-27. Травматизм на занятиях спортивной аэробики			14
		Семинар №28-29. Меры профилактики травматизма Текущий контроль 2 - опрос.	2/6		10

	Семинар №30. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной аэробике <b>Текущий контроль 3 - опрос.</b>	2/6		10
	<b>Контрольная работа</b>	15/30	15/30	8
	Итоговая сумма баллов за 5 семестр	21/48		
	<b>ШЕСТОЙ СЕМЕСТР</b>			
	Семинар №31-32. Содержание занятий на начальном этапе подготовки <b>Текущий контроль 4 - опрос.</b>	2/8		12
	Семинар №33-34. Общая характеристика системы физической подготовки в спортивной аэробике – организация, методика, контроль подготовленности <b>Текущий контроль 5 – опрос</b>	2/8		10
	Семинар №35-36. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений, маховых упражнений, безопорных вращений). Фазовая структура гимнастических упражнений <b>Текущий контроль 6 - практика составления и проведения.</b>	3/6		10
			28/70	14
	Промежуточный контроль (зачет)	22/30		
	Итоговая сумма баллов за 2 семестр	50/100		

Дополнительный модуль

**3 курс 5-бсеместр**

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Меры профилактики травматизма	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Содержание занятий на начальном этапе подготовки	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Общая характеристика системы физической подготовки в спортивной аэробике – организация, методика, контроль подготовленности	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений, маховых упражнений, безопорных	10



		вращений).	
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Фазовая структура гимнастических упражнений(по выбору)	10

### **Текущий контроль -1**

Характеристика залов и перечень необходимого оборудования для занятий аэробикой. -  
опрос-беседа . **2/6**

#### ***Критерии оценки:***

*6 баллов* – дан полный и развернутый ответ, изложен литературным языком, чётко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

*5 баллов* – дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

*4баллов* – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

*3 балла* – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

*2 балла* – дан не полный ответ со значительными ошибками.

### **Текущий контроль 2 - опрос. Меры профилактики травматизма**

**2/6**

#### ***Критерии оценки:***

*6 баллов* – дан полный и развернутый ответ, изложен литературным языком, чётко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

*5 баллов* – дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

*4баллов* – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

*3 балла* – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

*2 балла* – дан не полный ответ со значительными ошибками.

### **Текущий контроль 3 - опрос.**

Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной аэробике **2/6**

Травматизм на занятиях спортивной аэробикой.

#### ***Критерии оценки:***

*6 баллов* – дан полный и развернутый ответ, изложен литературным языком, чётко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

*5 баллов* – дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

*4баллов* – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

*3 балла* – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

*2 балла* – дан не полный ответ со значительными ошибками.

### **Контрольная работа**

**15/30**

Техника упражнений в спортивной аэробике (по выбору преподавателя из правил соревнований) Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание. «Составление тренировочного плана по спортивной аэробике на микроцикл (три занятия)».

1. Пространственные и пространственно временные (кинематические) характеристики техники гимнастических упражнений 2. Общеподготовительные упражнения для спортивной аэробики.

3. Техника, методика и технология обучения базовым действиям первого уровня (общего назначения).

4. Методы и методические приемы обучения с позиций адаптации (внепрограммная и программная адаптация), пространственные и пространственно временные (кинематические) характеристики техники гимнастических упражнений

*Критерии оценок:*

2 балла – правильно указаны величины тренировочной нагрузки в одном занятии из трёх.

3 балла - правильно указан объём нагрузки. Не правильно – количество повторений, интенсивность тренировочной нагрузки, величина, вид динамики нагрузки и направленность воздействия.

4 балла - правильно указаны: объём, количество повторений. Не правильно – интенсивность тренировочной нагрузки, величина, вид динамики нагрузки и направленность воздействия.

5 баллов - правильно указаны объём, количество повторений и интенсивность тренировочной нагрузки. Не правильно – величина, вид динамики нагрузки и направленность воздействия.

6 баллов - правильно указаны объём, количество повторений и интенсивность тренировочной нагрузки, величина. Не правильно - вид динамики нагрузки и направленность воздействия.

7 баллов - правильно указаны объём, количество повторений и интенсивность тренировочной нагрузки, величина и вид динамики нагрузки. Не правильно - направленность воздействия.

8 баллов – правильно указаны объём, количество повторений и интенсивность тренировочной нагрузки, величина, вид динамики нагрузки, направленность воздействия.

#### **Текущий контроль 4 – опрос**

**2/8.**

Содержание занятий на начальном этапе подготовки

Вопросы к опросу: Техника, методика и технология обучения базовым действиям первого уровня (общего назначения).

**Критерии оценки:**

8 баллов – дан полный ответ.

7 баллов – представлено неполное содержание ответа.

6 баллов – представлено неполное содержание ответа. На дополнительные вопросы студент отвечает.

5 баллов - представлено неполное содержание ответа. На дополнительные вопросы студент отвечает с помощью преподавателя.

4 балла – представлено неполное содержание ответа. На дополнительные вопросы студент отвечает, но теряет суть вопроса.

3 балла - представлено неполное содержание ответа. На дополнительные вопросы студент отвечает с трудом.

2 балла - представлено неполное содержание ответа. На дополнительные вопросы студент не отвечает.

#### **Текущий контроль 5 – опрос**

Общая характеристика системы физической подготовки в спортивной аэробике – организация, методика, контроль подготовленности

**2/8**

- 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.  
3 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях.  
2 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях, знания разрознены, ответ не упорядочен.

### **Текущий контроль 6 - практика составления и проведения.**

**3/6**

Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений, маховых упражнений, безопасных вращений). Фазовая структура гимнастических упражнений

Вопросы к опросу: 1.Пространственные и пространственно временные (кинематические) характеристики техники гимнастических упражнений 2. Общеподготовительные упражнения для спортивной аэробики.

#### ***Критерии оценки:***

- 3- балл - в ответе допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения использования методики проведения защиты. Допускаются ошибки в использовании наглядного сопровождения  
4 -балла - в ответе допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления и проведения защиты.  
5- балла - в ответе допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень методической подготовленности  
6 -балла - ответ без ошибок, отличный уровень методической подготовки

### **Вопросы к промежуточному контролю:**

#### **6 семестр (зачет)**

- 1.Степ-аэробика (Step-aerobics) – общая характеристика, варианты уроков, физиологическое воздействие на организм программ степ-аэробики, техника безопасности при занятиях на платформе.
- 2.Музыкальное сопровождение, техника движений в Степ-аэробике, каталог упражнений, структура урока)
- 3.Наблюдения в научно-исследовательской работе (значение, направленность, регистрация и обработка полученных данных)
4. Латин-аэробика (музыкальное сопровождение, техника танца латина и сальса, основные позиции и положения тела, каталог упражнений, структура урока)
- 5.Оценка состояния здоровья, общего уровня двигательной активности. Рекомендации по содержанию и направленности оздоровительной тренировки.
- 6.Виды, задачи и методы отбора в общей гимнастике.
- 7.Этапы составления танцевальных комбинаций (регламентированный вариант)

- 8.Классификация упражнений в степ-аэробике (Step-aerobics), возможность разнообразия движений при различных положениях платформы и размещения занимающихся относительно неё.
- 9.Судейский аппарат в общей гимнастике и спортивной аэробике (характеристика состава судейской коллегии для международных и Российских соревнований, функции судей, система подготовки судей и их квалификация)
- 10.Структура и содержание комплексной тренировки с использованием степ-платформы
- 11.Ирландский танец в оздоровительной аэробике (музыкальное сопровождение, техника танца, каталог упражнений, структура урока)
- 12.Оценивание спортивных выступлений в аэробике (Основные параметры судейства, общая характеристика судейства разделов)
- 13.Основные элементы степ-аэробики (перечислить варианты шагов и раскрыть особенности их исполнения).
- 14.Классификация и краткая характеристика танцевальных стилей оздоровительной аэробики.
- 15.Содержание и особенности судейства сложности в спортивной аэробике
- 16.Современные танцы в аэробике (музыкальное сопровождение, особенности стилей, клубный танец, «стрит», структура урока)
- 17.Классификация упражнений в спортивной аэробике.
- 18.Библиографический поиск литературных источников, анализ литературы и отбор фактического материала, методика написания литературного обзора
- 19.Методика составления и проведения хореографических комбинаций в Степ-аэробике (организация занятий, приемы повышения нагрузки)
- 20.Танго в оздоровительной аэробике (музыкальное сопровождение, техника танца, каталог упражнений, структура урока)
- 21.Содержание и особенности судейства артистичности в спортивной аэробике
- 22.Структура и содержание кардио-тренировки с использованием степ-платформы
- 23.Структурность упражнений в спортивной аэробике
- 24.Система отбора в спортивной аэробике (спортивная ориентация, спортивный отбор, задатки и способности)
- 25.Стиль «кантри» в оздоровительной аэробике (музыкальное сопровождение, техника танца, каталог упражнений, структура урока)
- 26.Факторы, определяющие успешность спортивной деятельности (прогноз перспективности спортсменов, основные направления спортивного отбора)

27. Научное изучение как основная форма научной работы
28. Стил «folk – dance» в аэробике (характеристика популярных направлений и разновидностей уроков)
29. Оценка состояния здоровья, общего уровня двигательной активности. Рекомендации по содержанию и направленности оздоровительной тренировки.
30. Содержание и особенности судейства исполнения в спортивной аэробике
31. Стил «капойера» в оздоровительной аэробике (музыкальное сопровождение, техника движений, каталог упражнений, структура урока)
32. Система подготовки спортсменов в спортивной аэробике как многолетний управляемый процесс (общая характеристика этапов подготовки)
33. Общая схема хода научного исследования (обоснование актуальности, постановка цели и задач, определение объекта и предмета исследования, выбор методов, описание процесса исследования, обсуждение результатов исследования, формулировка выводов и оценка полученных результатов)
34. Основные позиции и положения тела, каталог упражнений хип-хоп, фанк, техника танца, методика конструирования хореографии.
35. Система стенографии упражнений (записи с помощью символов) – задачи, основные принципы записи упражнений символами.
36. Анкетирование и опрос как методы научного исследования (значение, направленность, регистрация и обработка полученных данных)
37. Составление танцевальных комбинаций (свободный стил). Композиция и использование пространства.
38. Этап отбора и начальной подготовки занимающихся в спортивной аэробике (основные характеристики процесса подготовки: возраст занимающихся, задачи, содержание, организация занятий и др.)
39. Методика написания курсовой работы (структура работы, основные требования к содержанию и оформлению)
40. Особенности оздоровительной степ-тренировки с разными целевыми группами (средства, методы, структура урока)
41. Понятие техника, структура, содержание и форма упражнений в спортивной аэробике
42. Основные понятия научно-исследовательской работы (актуальность темы, проблема, гипотеза, метод исследования, объект исследования, предмет исследования)
43. Особенности оздоровительной танцевальной тренировки с разными целевыми группами (средства, методы, структура урока)

- 44.Методика отбора для занятий аэробикой (значение морфо-функциональных особенностей, уровни оценки основных параметров физического развития)
- 45.Тесты и контрольные упражнения в научно-исследовательской работе (значение, направленность, регистрация и обработка полученных данных)
- 46.Тестирование подготовленности занимающихся (физической формы) в оздоровительной аэробике (кардио-респираторная выносливость, гибкость, сила и силовая выносливость)
- 47.Организация и содержание начального отбора в спортивной аэробике
- 48.Общие физические закономерности техники упражнений в спортивной аэробике (кинематика, динамика, статика, инертность тела, энергетика).
- 49.Физическая подготовка – задачи, профилирующие качества для спортсменов, занимающихся общей гимнастикой и аэробикой на разных этапах их подготовки
50. Методика составления соревновательных программ (общие принципы, последовательность действий)

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (спортивная аэробика)

**4 курс 7-8 семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

<u>Базовый модуль</u>					
№ 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
		Семинар №37-38. Техника упражнений в спортивной аэробике <b>Текущий контроль -1</b> - опрос-беседа	2/6		6
		Семинар №39-40. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. <b>Текущий контроль -2</b> Опрос-беседа	2/6		14
		Семинар №41-42. Программированное обучение. Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной гимнастике. Технические средства обучения в спортивной аэробике. <b>Текущий контроль -3.</b> Опрос- беседа	3/6		10
				7/18	
		Итоговая сумма баллов за 7 семестр			
		<b>ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР</b>			
		Семинар №43. Оформление и защита учебных научных работ			12
		Семинар №44. Организация педагогического эксперимента <b>Текущий контроль 4 - опрос.</b>	1/5		10
		Семинар №45. Проведение педагогического эксперимента <b>Текущий контроль 5 – опрос-беседа</b>	1/5		10
		Семинар №46. Оформление учебных научных работ <b>Текущий контроль 6 – опрос</b>	2/6		
		Семинар №47-48. Подготовка к защите учебных научных работ . <b>Текущий контроль 7 – опрос</b>	2/6	13/40	
		<b>Контрольная работа:</b> Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	15/30	28/70	14
		Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	30	
		Итоговая сумма баллов за 8 семестр	50/100		

Дополнительный модуль



4 курс 7-8 семестр

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме : Техника упражнений в спортивной аэробике	10
2	По расписанию преподавателя	Опрос по теме : Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	10
3	По расписанию преподавателя	Опрос по теме : Программированное обучение. Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной гимнастике. Технические средства обучения в спортивной аэробике	10
4	По расписанию преподавателя	Оформление и защита учебных научных работ	10
5	По расписанию преподавателя	Доклад с презентацией: Подготовка к защите учебных научных работ	10

**Текущий контроль -1** - опрос-беседа . Техника упражнений в спортивной аэробике **2/6**

*Критерии оценки:*

- 6 баллов – дан полный и развернутый ответ.
- 5 баллов – допущена одна ошибка в терминологии.
- 4 баллов – студент не дал структурированного ответа.
- 3 баллов – ответ не имеет последовательного ответа.
- 2 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы.

**Текущий контроль -2.** Опрос- беседа Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. **2/6**

*Критерии оценки:*

- 6 баллов – дан полный и развернутый ответ.
- 5 баллов – допущена одна ошибка в терминологии.
- 4 баллов – студент не дал структурированного ответа.
- 3 баллов – ответ не имеет последовательного ответа.
- 2 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы.

**Текущий контроль -3.** Опрос- беседа Программированное обучение. Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной гимнастике. Технические средства обучения в спортивной аэробике. . **3/6**

*Критерии оценки:*

- 3- балл - в ответе допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения использования методики проведения защиты. Допускаются ошибки в использовании наглядного сопровождения
- 4 -балла - в ответе допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления и проведения защиты.
- 5- балла - в ответе допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень методической подготовленности
- 6 -балла - ответ без ошибок, отличный уровень методической подготовки

**Текущий контроль 4 – опрос- беседа. Организация педагогического эксперимента 1/5**

*Критерии оценки:*

- 5 баллов – дан полный и развернутый ответ.
- 4 баллов – студент не дал структурированного ответа.
- 3 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы.
- 2 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях.
- 1 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях, знания разрознены, ответ не упорядочен.

**Текущий контроль 5 –. Опрос- беседа.**

**1/5**

Проведение педагогического эксперимента

*Критерии оценки:*

- 5 баллов – дан полный и развернутый ответ.
- 4 баллов – студент не дал структурированного ответа.
- 3 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы.
- 2 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях.
- 1 балла – ответ не полный, допущены ошибки в основных понятиях, знания разрознены, ответ не упорядочен.

**Текущий контроль 6 – опрос- беседа Оформление учебных научных работ**

**2/6**

*Критерии оценки:*

- 6 баллов – дан полный и развернутый ответ.
- 5 баллов – допущена одна ошибка в терминологии.
- 4 баллов – студент не дал структурированного ответа.
- 3 баллов – ответ не имеет последовательного ответа.
- 2 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы.

**Текущий контроль 7 – опрос – беседа.**

**2/6**

Подготовка к защите учебных научных работ

*Критерии оценки:*

- 6 баллов – дан полный и развернутый ответ.
- 5 баллов – допущена одна ошибка в терминологии.
- 4 баллов – студент не дал структурированного ответа.
- 3 баллов – ответ не имеет последовательного ответа.
- 2 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы.

**Контрольная работа:** Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.

**15/30**

Периоды тренировочного процесса, структура, факторы, влияющие на формирование циклов. Типы микроциклов. Типы мезоциклов . Типы макроциклов. «Составление тренировочного плана по спортивной аэробике на микроцикл (три занятия)».

Критерии оценки за контрольные работы

**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. снижается за отсутствие оглавления, 2 б. – за отсутствие списка литературы, 3 б. – нет примеров из своего вида спорта, 4 б. – из перечисленного + неаккуратность в оформлении.

**Промежуточный контроль (экзамен)**

**22/30**

**Вопросы к экзамену:**

**Промежуточный контроль (экзамен).**

**8 семестр (экзамен)**

1. История развития аэробики оздоровительной и спортивной направленности
2. Современные тенденции развития спортивной аэробики.
3. Место спортивной аэробики в системе физического воспитания.
4. Классификация видов оздоровительной аэробики.
5. Средства гимнастики и аэробики и их краткая характеристика.
6. Особенности использования средств гимнастики и аэробики на уроках физической культуры в средних учебных заведениях.
7. Гимнастическая и терминология аэробики (значение, требования к терминам, правила применения и сокращения терминов).
8. Правила записи общеразвивающих и вольных упражнений.

9. Правила записи упражнения оздоровительной аэробики
10. Правила записи акробатических упражнений.
11. Запись упражнений аэробики с помощью символов.
12. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности: содержание
  - и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке, мелодия, гармония, регистр, темп, музыкальная динамика.
13. Задачи, содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-гимнастов.
14. Особенности деятельности тренера по спортивной аэробике.
15. Материально-техническая база для занятий спортивной аэробикой и средства
16. Материально-техническая база для занятий оздоровительной аэробикой и средства
17. Средства и оборудование для занятий и соревнований по спортивной аэробике. Требования к их размерам и зонам безопасности.
18. Травматизм и меры его предупреждения на занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой.
19. Биомеханические основы техники статических упражнений и силовых перемещений.
20. Биомеханические основы техники маховых упражнений.
21. Биомеханические основы техники безопорных вращений.
22. Фазовая структура гимнастических элементов.
23. Основные рабочие положения в спортивной аэробике, базовые упражнения.
24. Базовые навыки общего назначения (средства и методы формирования).
25. Хореография в спортивной аэробике Значение хореографии в формировании исполнительского мастерства гимнастов.
26. Формирование элементов начальной школы гимнастов средствами хореографии.
27. Виды подготовки в спортивной аэробике.
28. Физическая подготовка в спортивной аэробике.
29. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике.
30. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с гимнастами.
31. Реализация принципов спортивной тренировки в спортивной аэробике.
32. Ориентация и отбор для занятий по спортивной аэробике (проблемы отбора в спортивную аэробику, виды, этапы, методы).
33. Планирование, учет и контроль на занятиях по спортивной аэробике.
34. Особенности и методика развития кондиционных способностей.
35. Особенности и методика развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости.
36. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
37. Методы и приемы обучения в аэробике.
38. Причины возникновения ошибок в процессе обучения упражнениям и способы их устранения.
39. Особенности реализации дидактических принципов в процессе обучения в спортивной аэробике.
40. Приемы страховки и помощи и ее значение при обучении гимнастическим упражнениям.
41. Основные средства вращательной, акробатической, батутной, прыжковой, хореографической подготовки в подготовке гимнастов.
42. Технология судейства упражнений спортивной аэробики
43. Особенности проведения соревнований по спортивной аэробике.
44. Основные виды НИРС.
45. Методы научно-педагогических исследований.
46. Структура курсового проекта.

47. Требования к содержанию и оформлению курсового проекта.
48. Общие физические закономерности техники упражнений в спортивной аэробике (кинематика, динамика, статика, инертность тела, энергетика).
49. Физическая подготовка – задачи, профилирующие качества для спортсменов, занимающихся общей гимнастикой и аэробикой на разных этапах их подготовки
50. Методика составления соревновательных программ (общие принципы, последовательность действий)
51. Основные задачи урока гимнастики в школе.
52. Силовая подготовка в общей гимнастике и аэробике (классификация силовых упражнений, задачи и методика развития специальных силовых качеств).
53. Уровни освоения упражнений. Этапы обучения упражнениям, задачи и содержание каждого этапа.
54. Организация урока гимнастики в школе и способы управления занимающимися.
55. Развитие гибкости, содержание и методика проведения упражнений в занятиях с разными возрастными группами
56. Педагогический и медицинский контроль за состоянием занимающихся. Профилактика травматизма
57. Прыжковая подготовка в общей гимнастике и аэробике (характеристика упражнений группы «Прыжки», развитие прыгучести)
58. Средства и методы формирования двигательных представлений в общей гимнастике  
и аэробике (вербальный метод, аудиовизуальные методы, методы наглядной иллюстрации, моторные методы формирования двигательных представлений).
59. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальной медицинской группой.
60. Психологическая подготовка (ее место, задачи, содержание в подготовке спортсменов разной квалификации)
61. Значение музыкального сопровождения в занятиях аэробикой, Основы грамотного сочетания движений с музыкой. Подготовка фонограмм.
62. Массовые гимнастические выступления.
63. Психолого-педагогические компоненты, успешного взаимодействия в системе «ученик (спортсмен)– тренер», «спортсмен – спортсмен (группа спортсменов)».
64. Хореографическая подготовка в общей гимнастике и аэробике (задачи, содержание)
65. Подготовка и проведение соревнований и конкурсов в школе.
66. Теоретическая и тактическая подготовка в занятиях общей гимнастикой и аэробикой
67. Изучение и развитие способностей у гимнастов.
68. Формы организации занятий гимнастикой в школе.
69. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
70. Акробатическая подготовка в общей гимнастике и аэробике (задачи, содержание)
71. Содержание и композиция соревновательных программ в спортивной аэробике

- для смешанных пар, троек и групп.
72. Оформление научного труда. Требования предъявляемые к языку и стилю.
73. Формы проведения занятий гимнастикой в школе.
74. Методика составления комплексов упражнений разной направленности для школьников разного возраста.
75. Подготовка и проведение соревнований и конкурсов в спортивной аэробике.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА  
ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

название дисциплины: «Теория и методика спортивной аэробики»

курс III семестр V

ФИО студента				
Тема работы				
ФИО руководителя				
№ п/п	Ожидаемые результаты	Количество баллов min max	Накопительное количество баллов	Сроки выполнения
<b>I</b>	<b>Подготовка курсовой работы</b>			
1.	Представление календарного плана и плана-проспекта курсовой работы (актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, методы исследования)	4/5	5	
2.	Инициативность и самостоятельность при выполнении курсовой работы	3/5	10	
3.	Выполнение календарного плана и представление окончательного варианта курсовой работы.	3/5	15	
	<b>Итого</b>	<b>10/15</b>		
<b>II</b>	<b>Рецензирование курсовой работы</b>			
1.	Обоснование актуальности, цели и задач курсовой работы	2/5	20	
2.	Корректность и логичность структуры курсовой работы	2/5	25	
3.	Степень решения задач курсовой работы, соответствие выводов поставленным задачам.	2/5	30	
4.	Использование литературы: полнота, корректность, аргументированность и логичность анализа литературных источников, правильность цитирования и ссылок на авторов.	5/13	43	
5.	Тип курсовой работы (реферативный, эмпирический, экспериментальный или конструктивный)*	5/12	55	
6.	Качество оформления библиографии	2/5	60	

7.	Качество оформления курсовой работы	2/5	65	
	<b>Итого</b>	<b>20/50</b>		
<b>III</b>	<b>Защита курсовой работы</b>			
1.	Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала, соблюдение регламента, контакт с аудиторией, язык изложения (интонация, темп)	12/20	85	
2.	Использование иллюстративного материала	3/5	90	
3.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	5/10	100	
	<b>Итого</b>	<b>20/35</b>		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>50/100</b>		

### **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Цель выполнения курсовой работы – научить студента самостоятельно проводить научные исследования, обобщать и углублять полученные знания, применять их для решения практических задач, выдвигать и защищать собственные суждения. Курсовая работа должна быть написана самостоятельно. Изложение темы следует подкреплять фактическими данными, сопоставлениями, расчетами, графиками, таблицами.

Курсовая работа состоит из следующих разделов: введение, основная часть, заключение, список литературы.

**Введение** (объем 1-2 страницы).

Во введении обосновывается актуальность темы исследования. Введение включает в себя краткий обзор литературы и эмпирических данных, оценку степени теоретической разработанности проблемы и анализ противоречий практики, обоснование темы исследования и необходимости ее дальнейшего научного изучения. Во введении определяется объект и предмет исследования, формулируются цели и задачи.

**Основная часть** (объем 16-18 страниц).

Основная часть посвящается теоретическому анализу и обобщению литературных источников. Выявляются различные точки зрения по изучаемой проблеме. При включении экспериментального материала описываются методы и организация исследования, а также констатация и объяснение результатов исследования. Фактический материал представляется в виде таблиц и рисунков.

**Заключение** (объем 1-2 страницы).

Заключение формулируется в соответствии с задачами исследования.

**Список литературы.**

Должен включать не менее 20 современных литературных, не включая Интернет источники. Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТом.

Рекомендуемый объем курсовой работы должен составлять не менее 20 страниц компьютерного текста (без списка литературы).

Шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5.

### **Темы курсовых работ:**

1. Эффективность оздоровительного воздействия разных видов и форм оздоровительных занятий
2. Тенденции развития оздоровительных направлений гимнастики (анализ отечественного и зарубежного опыта)

3. Виды компетенций в профессиональной деятельности преподавателя по оздоровительным направлениям гимнастики
4. Оценка физической подготовленности занимающихся оздоровительными видами гимнастики
5. Совершенствование вестибулярной устойчивости занимающихся оздоровительными видами гимнастики
6. Развитие координационных способностей занимающихся оздоровительными видами гимнастики
7. Развитие кардио-респираторной выносливости занимающихся оздоровительными видами гимнастики
8. Развитие гибкости и/или подвижности в суставах у занимающихся
9. Формы, содержание и методика оздоровительной работы с детьми
10. Приемы индивидуализации нагрузки в оздоровительных занятиях
11. Динамика уровня подготовленности занимающихся при групповых тренировках оздоровительной направленности
12. Содержание и методика персональной оздоровительной тренировки
13. Влияние содержания оздоровительной тренировки и профессионализма тренера на мотивацию занимающихся к занятиям гимнастикой
14. Совершенствование хореографической и танцевальной подготовленности занимающихся
15. Применение современных технологий для повышения эффективности занятий оздоровительными видами гимнастики
16. Критерии оценивания подготовленности занимающихся для обоснования рекомендаций по выбору содержания индивидуальных оздоровительных тренировок
17. Показательные выступления и конкурсы как средство популяризации оздоровительных видов гимнастики
18. Музыкально-двигательная подготовка занимающихся.
19. Современное состояние и тенденции развития спортивной аэробики.
20. Терминология и понятия в спортивной аэробике.
21. Классификация упражнений в спортивной аэробике.
22. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в спортивной аэробике.
23. Классификация и характеристика методов спортивной тренировки в спортивной аэробике.
24. Планирование тренировочной нагрузки в спортивной аэробике.
25. Модельные характеристики в спортивной аэробике.
26. Возрастные закономерности развития силовых качеств в спортивной аэробике.
27. Характеристика систем отбора для занятий по спортивной аэробике.
28. Особенности технической подготовки в спортивной аэробике.
29. Методика специальной физической подготовки в спортивной аэробике.
30. Психологическая подготовка в спортивной аэробике.

#### Критерии оценки за контрольные работы

**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. снижается за отсутствие оглавления, 2 б. – за отсутствие списка литературы, 3 б. – нет примеров из своего вида спорта, 4 б. – из перечисленного + неаккуратность в оформлении.

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

а) основная литература:

1. 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.
2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

б) дополнительная литература:

#### **б) дополнительная литература**

1. Алтер М.Д. Наука о гибкости. -Киев: Олимпийская литература. 2001 -423 с.
2. Алексеенко М.С. Обоснование комплекса средств в формировании профессиональных умений преподавателя ритмической гимнастики: Автореф.дисс. ... канд. пед. наук.-Л.,1990.-22 с.
3. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.

4. 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.
5. Белова Н.А., Терехина Р.Н. Методика обучения танцевальным упражнениям.// Методические рекомендации. -С-Пб.: ГДОИФК. 1991. -37 с.
6. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. -Киев: Музична Україна. 1983.
7. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.
8. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. –М.: Физкультура и спорт,1987. –64 с.
9. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг . – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.
10. Крючек, Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособие СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург / Е.С.Крючек, Л.Т.Кудашова, А.А.Сомкин, О.В.Малышева. – СПб., 1994. –75с.
11. Лебедев, А.В. Делающим первые шаги в науке: Учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей / А.В.Лебедев. – СПб.: Образование, 2006. – 418 с.
12. Лисицкая, Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод. разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Т.С.Лисицкая. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 42 с.
13. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией движений: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Ю.В.Менхин; – М., 1990. – 48 с.
14. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.
15. Правила соревнования по спортивной аэробике (на текущий олимпийский цикл).
16. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика// Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1989. - 175 с.
17. Смолевский В.М., Ивлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. -М.: Просвещение, 1992. - 80 с. ил.
18. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
19. Солодяников, В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: Учеб. пособие / Солодяников; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1999. – 72 с.
20. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры – Изд. 3-е, испр. и доп. - /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
21. Сомкин А.А. Батут и батутные приспособления в спортивной гимнастике: Учебно-методическое пособие / СПбГАФК, 1997. – 31 с
22. Степанова И.А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики: Учебное пособие/ СПбГАФК. 1996. –27 с.
23. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.
24. Туманян С.Г., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. –М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
25. Шеложенко А.А., Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Использование тренажеров в оздоровительных целях. –Киев.: Здоров'я , 1984. – 135 с.
26. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.: ил.

