

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

**«ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ
ВИДЕ СПОРТА (спортивная аэробика)
»**

Основная профессиональная образовательная программа высшего
образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль) подготовки:
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 _____ Терехина Р.Н.

Автор-разработчик:
к.п.н., доцент Пашкова Л.В.
к.п.н., профессор Крючек Е.С.

Санкт-Петербург 2015

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- технологические карты;
- методические указания по подготовке к практической демонстрации;
- методические указания к проведению тестирования;
- методические указания по написанию письменной работы;
- методические указания по подготовке к проведению учебной практики.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ в ИВС (спортивная аэробика)

I курс VI семестр (на 20___/20___учебный год)

Тренажеры в спорте (Б.1.ДВ.01), Гигиенические основы ФСД (Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), ТиМИС(Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная биохимия (Б.3.В.04), Физиология спорта (Б.3.В.05), Маркетинг (Б.3.ДВ.02), Физическая культура (Б.4)					
<u>Базовый модуль</u>					
№ за- нятия	Посе- щае- мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопи- тельная «стои- мость»/ балл	Кол-во часов самостоя- тельной работы на подготов- ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1	1	Семинар №1. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта Первый текущий контроль – опрос	5/10	1	10
2	1	Семинар №2. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная аэробика). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки. Второй текущий контроль – письменная работа	5/10	12	26
3	1	Семинар №3. Средства спортивной тренировки. Классификация и техника специально-подготовительных акробатических упражнений. Особенности выполнения специально-подготовительных упражнений на этапе спортивного мастерства. Третий текущий контроль – практическая работа.	5/10	23	20
4	1	Семинар №4. Методы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества). Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в избранном виде спорта. Классификация и техника специально-подготовительных акробатических упражнений на этапе спортивного мастерства. Четвертый текущий контроль – практическая работа.	5/10	34	20

5	1	Семинарское занятие 5. Составление плана учебно-тренировочного занятия со спортсменами спортивной аэробики на этапе спортивного мастерства. Пятый текущий контроль – письменная работа	4/12	45	10
6	1	Семинарское занятие 6. Технология учёта в спортивной тренировке. Шестой текущий контроль - реферат.	4/12	58	10
				70	96
		Промежуточный контроль (зачет)	22/30	100	
		Итоговая сумма баллов за 6 семестр	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ в избранном виде спорта (спортивная аэробика)

Шкурс VII семестр (на 20___/20___ учебный год)

Конфликтология (Б.1.ДВ.01), КОДЭИ (Б.2.В.01), Педагогика ФК (Б.3.07), Безопасность жизнедеятельности (Б.3.14), Основы медицинских знаний (Б.3.14.01), Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.01), ПСС (Б.3.В.02), Теория спорта (Б.3.В.08), Социальная педагогика (Б.3.ДВ.03), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№ 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	
Седьмой семестр					
		Семинар №1-2. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объём, интенсивность, количество подходов, количество повторений, характер и интервалы отдыха). Определение нагрузки в ИВС по величинам объёма (количество комбинаций, количество повторений), интенсивности. Направленность воздействия нагрузки на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах; по величинам интенсивности, по характеру деятельности (тренировочные,	2/5	5	16

		соревновательные, специфические, неспецифические). Первый текущий контроль – письменная работа.			
		Семинарское занятие 2. Определение нагрузки в ИВС по динамике (волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая) на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах на этапе спортивного мастерства. Второй текущий контроль – опрос	3/5	10	10
		Семинарское занятие 3. Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика). Технология планирования. Технология учёта в спортивной тренировки. Третий текущий контроль – письменная работа.	2/5	15	20
		Семинарское занятие 4. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный) на этапе спортивного мастерства. Четвертый текущий контроль – опрос	2/5	20	20
		Семинарское занятие 5. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта. Морфофункциональные модельные характеристики в избранном виде спорта. Модельные характеристики различных видов подготовленности в избранном виде спорта Пятый текущий контроль – опрос	2/10	30	20
		Семинарское занятие 6. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта. Системы отбора в избранном виде спорта. Текущий контроль 6 – опрос	2/10	40	10
Контрольная работа «Система отбора в спортивной аэробике»			15/30	28/70	96
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ в избранном виде спорта (спортивная аэробика)**

IV курс VIII 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), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)

Базовый модуль

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/	Накопительная «стой-	Кол-во часов самостоя-
-----------	--------------	------------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------

	/балл		max	мость»/ балл	тельной работы на подготов ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Восьмой семестр					
	1	Семинарское занятие 1. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств), виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства. Текущий контроль 1 – опрос	5/10	11	16
	1	Семинарское занятие 2. Средства физической подготовки. Методика развития силовых качеств. Методика развития взрывной силы на этапе высшего спортивного мастерства. Текущий контроль 2 – опрос	5/10	22	20
	1	Семинар №3. Техническая подготовка в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства. Текущий контроль 3 – опрос.	5/10	33	20
	1	Семинарское занятие 4. Средства технической подготовки. Совершенствование техники акробатических упражнений. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в ИВС), методика технической подготовки в избранном виде спорта. Текущий контроль 4 - реферат.	5/10	44	20
	1	Семинарское занятие 5. Тактическая подготовка в ИВС. Тактические варианты в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства. Текущий контроль 5 – опрос	4/12	57	10
	1	Семинарское занятие 6. Средства тактической подготовки в ИВС. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды), средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта. Текущий контроль 6 опрос	4/12	70	10
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	10

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ в избранном виде спорта (спортивная
аэробика)**

IV курс IX 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), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
Базовый модуль					
№ 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
Девятый семестр					
		Семинарское занятие 1. Психологическая подготовка в ИВС. Средства и методы психологической подготовки. Аутотренинг. Технология определения психологических качеств спортсмена. Мониторинг и диагностика психологических качеств спортсмена. Текущий контроль 1 – опрос.	2/8	8	16
		Семинарское занятие 2. Теоретическая подготовка в ИВС. Средства и методы теоретической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Текущий контроль 2 – опрос.	3/8	16	30
		Семинар №3. Содержание тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта Текущий контроль 3 – учебная практика.	3/8	24	30
		Семинарское занятие 4. Структура тренировочных микроциклов в ИВС. Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства. Текущий контроль 4 - опрос	2/6	30	30
		Семинарское занятие 5. Содержание тренировочных мезоциклов в ИВС на этапе			20

	высшего спортивного мастерства. Квалификационная работа (написание выводов, практических рекомендаций, Приложений)			
	Семинарское занятие 6 Структура тренировочных мезоциклов в ИВС. Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства. Текущий контроль 5 – опрос	3/10	40	20
	Семинар №7. Содержание тренировочных макроциклов в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.			20
	Семинар №8. Структура тренировочных макроциклов в ИВС. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле при подготовке спортсменов высокой квалификации			
	Семинар №9. Многолетняя спортивная тренировка в ИВС (стадия базовой подготовки, стадия максимальной реализации спортивных возможностей, стадия спортивного долголетия). Этапы многолетней подготовки (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта			20
	Семинар №10. Особенности планирования многолетней подготовки в спортивной аэробике. Предварительная защита квалификационной работы.			20
		13/40		
	Контрольная работа «Характеристика и компоненты нагрузки в спортивной аэробике»	15/30	28/70	
	Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	100	196
	Итоговая сумма баллов за 9 семестр	50/100	100	

Методические указания по подготовке к устному опросу

Устный опрос проводится на семинарских или практических занятиях.

Для этого студент изучает лекции или семинары преподавателя, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к лекционным, семинарским или практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме лекционного, семинарского или практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить наиболее сложные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному занятию занимает от 2 до 6 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

Вопросы к текущему контролю №1 (6 семестр): Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде

При опросе студент получает задание и ему даётся время на подготовку – 5-7 минут. Ответ студента должен раскрывать основные понятия. В ходе ответа студента преподаватель может задавать дополнительные вопросы.

1. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная аэробика).
2. Принципы спортивной тренировки.. Общие принципы спортивной тренировки.
3. Специфические принципы спортивной тренировки
4. Средства спортивной тренировки в ИВС.
5. Методы спортивной тренировки в ИВС

Вопросы к текущему контролю №2 (7 семестр):

Определение нагрузки в ИВС по динамике (волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая) на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах на этапе спортивного мастерства.

Определение нагрузки по величинам интенсивности (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах) .

1. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС.
2. Понятие о тренировочных эффектах

3. Понятие об интенсивности, объеме и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений.
4. Зоны интенсивности (срочные и отставленные)
5. Управление нагрузкой в тренировочном занятии.

Вопросы к текущему контролю №4 (7 семестр):

Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный) на этапе спортивного мастерства.

1. Виды контроля в спортивной тренировке.
2. Этапный контроль.
3. Текущий контроль
4. Оперативный контроль .
5. Оценка СФП и СТП в ИВС
6. Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки и соревновательной деятельности в ИВС.

Вопросы к текущему контролю №5 (7 семестр):

Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта. Морфофункциональные модельные характеристики в избранном виде спорта. Модельные характеристики различных видов подготовленности в избранном виде спорта

1. Моделирование тренировочной деятельности на этапе специализированной подготовки в ИВС: физическая подготовка в спортивной аэробике.
2. Модельные характеристики теоретической и технической подготовки.
3. Модельные характеристики тактической подготовки.
4. Модельные характеристики психологической подготовки.
5. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде».

Вопросы к текущему контролю №6 (7 семестр):

Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта. Системы отбора в избранном виде спорта

1. Спортивный отбор - стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта
2. Спортивная ориентация
3. Этапы отбора
4. Системы отбора в избранном виде спорта
5. Общая физическая подготовленность и функциональные возможности и влияние на отбор

Вопросы к текущему контролю №1 (8 семестр):

1. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи,)
2. Факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств
3. Методика развития физических качеств в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства.

Вопросы к текущему контролю №2 (8 семестр):

1. Средства физической подготовки.
2. Методика развития силовых качеств.
3. Методика развития взрывной силы на этапе высшего спортивного мастерства.
4. Контрольные упражнения (тесты)

Вопросы к текущему контролю №2 (8 семестр):

Техническая подготовка в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.

1. Средства технической подготовки.
2. Методика обучения в спортивной аэробике
3. Техническая подготовка в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.
4. Модельные характеристики теоретической и технической подготовки

Вопросы к текущему контролю №5 (8 семестр):

1. Тактическая подготовка в ИВС(основные понятия, цели и задачи, виды),
2. Тактические варианты в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства.
3. Модельные характеристики тактической подготовки.
4. Психологические составляющие тактической подготовки
5. Методика тактической подготовки в избранном виде спорта

Вопросы к текущему контролю №6(8 семестр):

1. Средства и методы тактической подготовки в ИВС.
2. Стратегия и тактика тренировочной деятельности.
3. Стратегия и тактика соревновательной деятельности
4. Тактические варианты в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства

Вопросы к текущему контролю №1 (9 семестр):

1. Психологическая подготовка в ИВС.
2. Средства и методы психологической подготовки. Аутотренинг.
3. Технология определения психологических качеств спортсмена
4. Мониторинг и диагностика психологических качеств спортсмена

Вопросы к текущему контролю №2 (9 семестр):

1. Теоретическая подготовка в ИВС
2. Средства и методы теоретической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Вопросы к текущему контролю 4 (9 семестр):

1. Содержание и структура тренировочных микроциклов в спортивной аэробике на этапе высшего спортивного мастерства
2. Содержание и структура соревновательных микроциклов в спортивной аэробике на этапе высшего спортивного мастерства

3. Планирование параметров объёма и интенсивности нагрузки в микроцикле на этапе высшего спортивного мастерства в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта

Вопросы к текущему контролю 5 (9 семестр):

1. Структура тренировочных мезоциклов в ИВС.
2. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование)
3. Типы мезоциклов, примерные программы в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства.
4. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта.

Для подготовки к вопросу следует использовать литературу и интернет-ресурсы:

1. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: пособие/ Луценко С.А., Михайлов А.В.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

1. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/Верхошанский Ю.В. - М.: Советский спорт, 2013.— 216 с.

3.Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010.— 174 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15700>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4.Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5.Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2011.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9886>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

6.Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный

университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8. Лазарева Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16399>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Лысова И.А. Информативность показателей перспективности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Лысов П.К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2014.— 212 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22451>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

10. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 132 с.

11. Министерство спорта Российской Федерации Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/ Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2012.— 144 с.

Методические рекомендации к написанию письменной работы

Письменная работа представляет собой ряд заданий по дисциплине для самостоятельного выполнения во время семинарских или практических занятий. В среднем выполнение одного письменного задания в зависимости от сложности задания и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы составляет от 3 минут до 4-5 часов.

При выполнении письменной работы студенту необходимо проработать теоретический материал по изучаемой теме, методические указания к выполнению письменных работ, выполнить примеры письменных заданий, содержащихся в рабочей учебной программе.

Письменная работа может выполняться как аудиторно, так и внеаудиторно.

Письменная работа (текущий контроль № 2) 6 семестр

В работе студент должен изложить следующие пункты:

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная аэробика).
3. Общие принципы спортивной тренировки
4. Специфические принципы спортивной тренировки.

Письменная работа (текущий контроль №5) 6 семестр

Составление плана учебно-тренировочного занятия со спортсменами спортивной аэробики на этапе спортивного мастерства.

Письменная работа (текущий контроль 1) 7 семестр

В работе студент должен изложить следующие пункты:

1. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объём, интенсивность, количество подходов, количество повторений, характер и интервалы отдыха)
2. Определение нагрузки в ИВС по величинам объёма (количество комбинаций, количество повторений), интенсивности.
3. Направленность воздействия нагрузки на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах; по величинам интенсивности, по характеру деятельности (тренировочные, соревновательные, специфические, неспецифические).

Письменная работа (текущий контроль 3) 7 семестр

В работе студент должен изложить следующие пункты:

Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика). Технология планирования. Технология учёта в спортивной тренировки. Этапный учёт, предварительного учёт, текущий учёт, оперативного учета.. Основные документы учета тренировок. Этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль .

Методические рекомендации к практической демонстрации упражнений

Практическая демонстрация упражнений спортивной аэробики происходит в гимнастическом зале под музыкальное сопровождение, которое предоставляет ведущий преподаватель. Студент занимает исходное положение перед выполнением упражнения (о.с.), с момента начала музыки демонстрирует качество выполнения упражнения.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 6 семестр)

Студенту следует продемонстрировать специально-подготовительные акробатические упражнения по правилам соревнований спортивной аэробики и практическую демонстрацию элементов СФП (группы А и В).

Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, 6 семестр)

Студенту следует продемонстрировать специально-подготовительные акробатические упражнения на этапе спортивного мастерства в спортивной аэробики и выполнить практическую демонстрацию элементов СФП (группы С и D).

Методические рекомендации к проведению учебной практики

Для прохождения предстоящей учебной практики необходимо разработать и записать конспект по заданию и в соответствии с требованиями записи упражнений. Форма конспекта остается прежней. Развернутая тетрадь (2 доски рядом). Расчертить и записать названия граф. Из 45-минутного урока на подготовительную часть в среднем отводится 12-15 минут. На основную 25-30 мин. На заключительную 3-5 минут. Продолжительность указывается в графе дозировка.

Учебная практика (текущий контроль № 3) 9 семестр

Составление и демонстрация соревновательных комбинаций для спортсменов на этапе мастерства по индивидуальным программам-ИМ,ИЖ, групповым упражнениям.

Методические указания по подготовке к реферату

Реферат – письменный доклад на научную тему, основанный на обзоре различных источников и содержащий анализ реферируемых источников и оценку изложенной в них научной проблемы. Целью реферата является применение знаний обучающихся по конкретной учебной дисциплине, теме или проблеме и практических навыков анализа научной и научно-методической литературы.

Структура реферата

1. Титульный лист.
2. Введение. Излагается цель и задачи работы, обоснование выбора темы и её актуальность. Объём: 1–2 страницы.
3. Основная часть. Точка зрения автора на основе анализа литературы по проблеме. Объём: 15–18 страниц.
4. Заключение. Формируются выводы и предложения, вытекающие из содержания основной части. Объём: 2–3 страницы.
5. Список используемой литературы.
6. Приложения. Схемы, анкеты, диаграммы и прочие материалы

Оформление реферата

Шрифт: размер: 14 пунктов, гарнитура: Times New Roman, обычный. Междустрочный интервал: 1,5. Размеры полей: левого – 30 мм, правого – 15 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм. Точка в конце заголовка не ставится. Для заголовков первого уровня выбирается жирный шрифт размером 16 пунктов; второго уровня – жирный шрифт размером 14 пунктов; третьего уровня – обычный шрифт размером 14 пунктов. Расстояние между заголовками главы или параграфа и последующим текстом должно быть равно трем интервалам.

Текст реферата печатается на одной стороне страницы формата А4 (210x297 мм). Сноски и примечания ставятся внизу страницы, нумерация сносок непрерывная. Шрифт сносок: размер 10 пунктов, гарнитура Times New Roman, обычный. Междустрочный интервал: В тексте сноски редактор отделяется знаком «/», издание, в котором находится данная статья – знаком «//»; перед местом издания ставится знак «—», после него, если есть издательство, ставится знак «:».

Нумерация страниц располагается сверху по центру. Номер на титульном листе не ставится. Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

Оглавление

Оглавление размещается после титульного листа. В нем приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Оглавление автоматическое.

Список использованных источников и литературы Для написания реферата используются источники пятилетней давности, не ранее. Более ранние труды используются при условии их уникальности. В списке литературы источники указываются в следующем порядке: • законодательная база; • основная литература (книги и монографии); • периодическая литература; • неопубликованные источники (Интернет).

Пример оформления списка литературы:

1. Федеральный закон от 31 мая 2002 г. №62-ФЗ «О гражданстве Российской Федерации» (с изм. и доп. от 11 ноября 2003 г.) // СЗ РФ, №22, 2002, ст. 2031.

2. Синкевич А.И. Международные договоры, направленные на урегулирование вопросов гражданства. – М.: Проспект, 2000, 255 с.

3. Блинов А.Б., Чаплин Г.Ю. Гражданство России: проблемы и перспективы // Конституционное и муниципальное право, №4, 2002, С. 3–4.

4. Остапов А.И. Некоторые аспекты гражданства // Интернет-ресурс: compresium.ru.

Реферат (текущий контроль №6) 6 семестр

В реферате студент должен изложить следующие пункты:

Основные разделы: Виды учета в спортивной тренировке. Критерии этапного учета. Критерии предварительного учета. Критерии текущего учета. Критерии оперативного учета. Основные документы учета тренировок. Отличительные особенности учета и контроля.

Реферат (текущий контроль №4) 8 семестр

В реферате студент должен изложить следующие пункты:

Основные разделы: Средства технической подготовки. Совершенствование техники акробатических упражнений. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в ИВС), методика технической подготовки в избранном виде спорта (на примере выбранных элементов из групп трудности).

Методические рекомендации к контрольной работе :

Контрольная работа (7 семестр)– «Система отбора в спортивной аэробике»
» по данной теме:

В работе студент должен изложить следующие пункты:

- титульный лист;
- цели и задачи отбора
- вид отбора;

Основные разделы: Организация, содержание и методика развития физических способностей

Комплексы упражнений, методика тестирования (тесты), организация и оценка физических способностей детей.

Данную процедуру студент должен защитить, обосновать и аргументировать, ответить на вопросы преподавателя.

Контрольная работа (9 семестр

Контрольная работа «Характеристика и компоненты нагрузки в спортивной аэробике»

Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от типа макроцикла и квалификации спортсмена (по выбору преподавателя).

В работе студент должен изложить следующие пункты:

Основные разделы: Пространственные и пространственно временные (кинематические) характеристики техники гимнастических упражнений (выбрать один элемент из правил соревнований)

- Общеподготовительные упражнения для спортивной аэробики.

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

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

Данную процедуру студент должен защитить, обосновать и аргументировать, ответить на вопросы преподавателя.