

МЕТОДИЧЕСКОЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ

"ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

заочное отделение

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)**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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:  
Должность, ученая степень, ученое звание  
К.п.н., профессор Крючек Е.С.

Санкт-Петербург 2015

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- технологические карты;
- методические указания по подготовке к устным опросам;
- методические указания по подготовке к практической демонстрации;
- методические указания по написанию письменной работы;
- методические указания по подготовке контрольных работ;
- методические указания по подготовке к проведению учебной практики;
- методические указания по выполнению реферата;
- методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.;
- методические указания по выполнению курсовой работы.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

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

**I курс I семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

| Иностраный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Русский язык и культура речи (Б.1.В.01),<br>Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика (Б.3.12.01), легкая атлетика (Б.3.12.02), лыжный спорт<br>(Б.3.12.04), ТиМИС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)<br><b>Базовый модуль</b> |                                 |   |                                 |   |   |
|---|---------------------------------|---|---------------------------------|---|---|
| № за-нятия  | Посе-<br>щае-<br>мость<br>/балл | Содержание занятий и виды контроля  | Кол-во<br>баллов<br>min/<br>max | Накopi-<br>тельная<br>«стои-<br>мость»/<br>балл | Кол-во<br>часов<br>самостоя-<br>тельной<br>работы<br>на<br>подготов-<br>ку к<br>видам<br>контроля |
| 1   | 2                               | 3   | 4                               | 5   | 6   |
|   | 1                               | Семинар №1. Введение в ТиМ избранной специализации (спортивная аэробика) Виды аэробной гимнастики в учреждениях образования<br><b>Текущий контроль (ТК-1).</b> - опрос-беседа       | 5/10                            | 11  | 8   |
|   | 1                               | Семинар №2. История возникновения аэробики спортивного и оздоровительного направления.<br><b>Текущий контроль (ТК-2).</b> - опрос-беседа(реферат)                                   | 5/10                            | 22  | 16  |
|   | 1                               | Семинар №3. Виды аэробной гимнастики в учреждениях образования, на производстве и лечебно-профилактических учреждениях<br><b>Текущий контроль (ТК-3).</b> - опрос-беседа            | 5/10                            | 33  | 22  |
|   | 1                               | Семинар №4. Гимнастическая терминология и терминология аэробики. Правила записи упражнений с помощью символов, символы упражнений<br><b>Текущий контроль (ТК-4).</b> - опрос-беседа | 5/10                            | 44  | 22  |
|   | 1                               | Семинар №5. Обеспечение безопасности занятий гимнастикой<br><b>Текущий контроль (ТК-5).</b> - опрос-беседа  | 4/12                            | 57  | 10  |
|   | 1                               | Семинар №6. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике <b>Текущий контроль 6 - опрос.</b>                             | 4/12                            | 70  | 12  |
|   |                                 |   | 28                              | 70  | 90  |
|   |                                 | Промежуточный контроль (зачет)  | 22/30                           |   |   |
|   |                                 | Итоговая сумма баллов за 1 семестр  | 50/100                          |   |   |
|   |                                 |   |                                 |   |   |

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

**I курс 2 семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

| Иностраный 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) |                    |   |                        |                                 |  |
|--|--------------------|---|------------------------|---------------------------------|--|
| <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 №7. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика):<br><b>Текущий контроль (ТК-1).</b> – реферат  | 2/6                    | 6                               | 8  |
|  |                    | Семинар №8.<br>Танцевальные упражнения в аэробике.<br><b>Текущий контроль (ТК-2).</b> - опрос-беседа  | 2/6                    | 12                              | 16   |
|  |                    | Семинар №9. Особенности деятельности тренера по спортивной и оздоровительной аэробике<br><b>Текущий контроль (ТК-3).</b> - опрос-беседа   | 2/6                    | 18                              | 22   |
|  |                    | Семинар №10. История возникновения классической и современной хореографии.<br><b>Текущий контроль (ТК-4).</b> - опрос-беседа  | 2/6                    | 24                              | 22   |
|  |                    | Семинар №11. Особенности классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики<br><b>Текущий контроль (ТК-5).</b> - опрос-беседа                                | 2/8                    | 32                              | 10   |
|  |                    | Семинар №12. НИРС - курсовая работа, ВКР: выбор темы. НИРС - технология применения метода исследования (теоретический анализ и обобщение литературных источников). <b>Текущий контроль 6 - опрос.</b> | 3/8                    | 40                              | 12   |
|  |                    | Методика развития физических способностей в спортивной аэробике». <b>Контрольная работа</b>   | 15/30                  | 70                              |  |
|  |                    |   | 28                     | 70                              | 90   |
|  |                    | Промежуточный контроль (зачет)  | 22/30                  |                                 |  |
|  |                    | Итоговая сумма баллов за 2 семестр  | 50/100                 |                                 |  |
|  |                    |   |                        |                                 |  |

**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),<br>Биохимия (Б.3.03), История ФК (Б.3.08), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12.03), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС<br>(Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4) |                                 |  |                                 |   |   |
|--|---------------------------------|--|---------------------------------|---|---|
| <b>Базовый модуль</b>  |                                 |  |                                 |   |   |
| № за-<br>нятия   | Посе-<br>щае-<br>мость<br>/балл | Содержание занятий и виды контроля   | Кол-во<br>баллов<br>min/<br>max | Накopi-<br>тельная<br>«стои-<br>мость»/<br>балл | Кол-во<br>часов<br>самостоя-<br>тельной<br>работы на<br>подготов-<br>ку к видам<br>контроля |
| 1  | 2                               | 3  | 4                               | 5   | 6   |
| 1  | 1                               | Семинар №13. Характеристика учебно-тренировочного занятия в спортивной аэробике. Функции судей в спортивной аэробике. Технология оценивания выступлений в разных направлениях оздоровительной гимнастики. <b>Текущий контроль (ТК-1).</b> - опрос-беседа   | 5/10                            | 11  | 16  |
|  | 1                               | Семинар №14. Характеристика учебно-тренировочного занятия в оздоровительной аэробике Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике <b>Текущий контроль 2 – опрос.</b>   | 5/10                            | 22  | 14  |
|  | 1                               | Семинар №15. Ориентация и отбор для занятий спортивной аэробикой. Особенности построения и проведения тренировочного занятия по спортивной аэробике. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике Характеристика и основы методики развития ловкости. <b>Текущий контроль 3 – опрос.</b>                                   | 5/10                            | 33  | 10  |
|  | 1                               | Семинар №16. Реализация принципов спортивной тренировки в спортивной аэробике. Виды подготовки в спортивной аэробике Планирование, учет и контроль на занятиях спортивной аэробикой. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике Характеристика и основы развития выносливости и силы. <b>Текущий контроль 4 – опрос.</b> | 5/10                            | 44  | 10  |
|  | 1                               | Семинар №17. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике. Характеристика и основы развития гибкости и координации <b>Текущий контроль 5– опрос.</b>   | 4/12                            | 57  | 10  |

|   |  |        |       |    |
|---|--|--------|-------|----|
| 1 | Семинар №18. Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик-денс) Функции судей в спортивной аэробике. Технология оценивания выступлений в разных направлениях оздоровительной гимнастики. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике. Характеристика и основы методики развития быстроты <b>Текущий контроль 6 – опрос.</b> | 4/12   | 70    | 18 |
|   |  |        |       |    |
|   |  |        | 28/70 | 78 |
|   | Промежуточный контроль (зачет)   | 22/30  | 30    |    |
|   | Итоговая сумма баллов за 3 семестр   | 50/100 |       |    |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

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

**II 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. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике<br><b>Текущий контроль (ТК-1).</b> - опрос-беседа  | 2/6                    | 6                               | 8  |
|  |                    | Семинар №20. Содержание занятий на начальном этапе подготовки<br><b>Текущий контроль (ТК-2).</b> - опрос-беседа  | 2/6                    | 12                              | 16   |
|  |                    | Семинар №21. Общая характеристика системы физической подготовки в спортивной аэробике – организация, методика, контроль подготовленности<br><b>Текущий контроль (ТК-3).</b> - опрос-беседа                                     | 2/6                    | 18                              | 22   |
|  |                    | Семинар №22. Особенности и методика развития силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей,<br><b>Текущий контроль (ТК-4).</b> - опрос-беседа  | 2/6                    | 24                              | 22   |
|  |                    | Семинар №23. Особенности и методика развития выносливости, гибкости, координационных способностей в спортивной гимнастике. Вестибулярная устойчивость и способы ее развития.<br><b>Текущий контроль (ТК-5).</b> - опрос-беседа | 2/8                    | 32                              | 10   |
|  |                    | Семинар №24. Учет и контроль нагрузки.<br><b>Текущий контроль 6 - опрос.</b>   | 3/8                    | 40                              | 12   |
|  |                    | «Планирование и контроль тренировочных занятий . Содержание занятий на начальном этапе подготовки.» <b>Контрольная работа</b>  | 15/30                  | 70                              |  |
|  |                    |  | 28                     | 70                              | 90   |
|  |                    | Промежуточный контроль (зачет)   | 22/30                  |                                 |  |
|  |                    | Итоговая сумма баллов за 2 семестр   | 50/100                 |                                 |  |
|  |                    |  |                        |                                 |  |

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

**3 курс 5 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) |                    |   |                        |                                 |  |
|--|--------------------|---|------------------------|---------------------------------|--|
| <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  |
|  | 1                  | Семинар №25. Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание<br><b>Текущий контроль (ТК-1).</b> - опрос-беседа  | 5/10                   | 11                              | 20   |
|  | 1                  | Семинар №26. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений,) <b>Текущий контроль 2 - опрос.</b>                                     | 5/10                   | 22                              | 10   |
|  | 1                  | Семинар №27. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений :маховых упражнений, безопорных вращений. <b>Текущий контроль 3 - опрос.</b>  | 5/10                   | 33                              | 10   |
|  | 1                  | Семинар №28. Фазовая структура гимнастических упражнений<br>Техника упражнений группы динамическая сила<br>Техника упражнений группы статическая сила<br><b>Текущий контроль 4 - опрос.</b> | 5/10                   | 44                              | 14   |
|  | 1                  | Семинар №29. Фазовая структура гимнастических упражнений<br>Техника упражнений группы прыжки<br>Техника упражнений группы равновесия и гибкость. <b>Текущий контроль 5 - опрос.</b>         | 4/12                   | 57                              | 12   |
|  | 1                  | Семинар №30. Техника упражнений в спортивной аэробике<br><b>Текущий контроль 6 - опрос.</b>   | 4/12                   | 70                              | 12   |
|  |                    |   |                        | 28/70                           | 78   |
|  |                    | Промежуточный контроль (зачет)  | 22/30                  | 30                              |  |
|  |                    | Итоговая сумма баллов за 5 семестр  | 50/100                 |                                 |  |

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (спортивная аэробика)

III курс 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) |                    |   |                        |                                 |  |
|--|--------------------|---|------------------------|---------------------------------|--|
| <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 №31. Основы обучения гимнастическим упражнениям: Технические средства обучения в спортивной аэробике. Страховка и помощь при обучении гимнастическим элементам.<br><b>Текущий контроль (ТК-1).</b> - опрос-беседа   | 2/6                    | 6                               | 14   |
|  |                    | Семинар №32. Основы обучения гимнастическим упражнениям : Обучение упражнениям акробатической, хореографической, батутной, вращательной, прыжковой подготовки. Особенности обучения базовым и профилирующим упражнениям<br><b>Текущий контроль (ТК-2).</b> - опрос-беседа | 2/6                    | 12                              | 16   |
|  |                    | Семинар №33. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.<br><b>Текущий контроль (ТК-3).</b> - опрос-беседа   | 2/6                    | 18                              | 12   |
|  |                    | Семинар №34. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.<br><b>Текущий контроль (ТК-4).</b> - опрос-беседа   | 2/6                    | 24                              | 12   |
|  |                    | Семинар №35. Программированное обучение гимнастическим упражнениям.<br><b>Текущий контроль (ТК-5).</b> - опрос-беседа   | 2/8                    | 32                              | 12   |
|  |                    | Семинар №36. Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям.<br><b>Текущий контроль 6 - опрос.</b>   | 3/8                    | 40                              | 12   |
|  |                    | Техника упражнений в спортивной аэробике (по выбору преподавателя из правил соревнований) Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание<br><b>Контрольная работа</b>  | 15/30                  | 70                              |  |
|  |                    |   | 28                     | 70                              | 78   |
|  |                    | Промежуточный контроль (экзамен)  | 22/30                  |                                 |  |
|  |                    | Итоговая сумма баллов за 6 семестр  | 50/100                 |                                 |  |

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (спортивная аэробика)

4 курс 7 семестр

(на 20 /20 учебный год)

| <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  |
|                       | 1                  | Семинар №37. Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной аэробике <b>Текущий контроль (ТК-1).</b> - опрос-беседа   | 5/10                   | 11                              | 22   |
|                       | 1                  | Семинар №38. Технические средства обучения в спортивной аэробике. <b>Текущий контроль 2 - опрос.</b>   | 5/10                   | 22                              | 18   |
|                       | 1                  | Семинар №39. Технические средства обучения в спортивной аэробике. <b>Текущий контроль 3 - опрос.</b>   | 5/10                   | 33                              | 18   |
|                       | 1                  | Семинар №40. «НИРС - методика выбора темы квалификационной работы, подбора и конспектирования литературных источников, методов исследования»<br><b>Текущий контроль 4 - опрос.</b> | 5/10                   | 44                              | 24   |
|                       | 1                  | Семинар №41. «НИРС Утверждение и защита тем (направления). методы исследования»<br><b>Текущий контроль 5 - опрос.</b>  | 4/12                   | 57                              | 22   |
|                       | 1                  | Семинар №42. «НИРС - методика выбора темы курсовой работы, подбора и конспектирования литературных источников, методов исследования»<br><b>Текущий контроль 6 - опрос.</b>         | 4/12                   | 70                              | 22   |
|                       |                    |  |                        | 28/70                           |  |
|                       |                    | Промежуточный контроль (зачет)   | 22/30                  | 30                              | 126  |
|                       |                    | Итоговая сумма баллов за 7 семестр   | 50/100                 |                                 |  |

**IV курс 8 семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

Экономика (Б.1.04), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – плавание, спортивные игры (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.№.В.03), Профилактика наркомании средствами ФК и С (Б.3.В.12), Экономика ФКиС (Б.3.ДВ.01), 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                               | 6  |
|           |                    | Семинар №43. Виды научных работ. <b>Текущий контроль (ТК-1).</b> - опрос-беседа   | 2/6                    | 6                               | 8  |
|           |                    | Семинар №44. Организация педагогического эксперимента. <b>Текущий контроль (ТК-2).</b> - опрос-беседа                         | 2/6                    | 12                              | 14   |
|           |                    | Семинар №45. Проведение педагогического эксперимента <b>Текущий контроль (ТК-3).</b> - опрос-беседа                           | 2/6                    | 18                              | 14   |
|           |                    | Семинар №46. Оформление учебных научных работ <b>Текущий контроль (ТК-4).</b> - опрос-беседа.                                 | 2/6                    | 24                              | 18   |
|           |                    | Семинар №47. Подготовка к защите учебных научных работ . <b>Текущий контроль (ТК-5).</b>                                      | 2/8                    | 32                              | 12   |
|           |                    | Семинар №48. Подготовка к защите учебных научных работ. <b>Текущий контроль 6 - опрос.</b>                                    | 3/8                    | 40                              | 12   |
|           |                    | <b>Контрольная работа:</b> «Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.». | 15/30                  | 70                              |  |
|           |                    |   | 28                     | 70                              | 78   |
|           |                    | Промежуточный контроль (экзамен)  | 22/30                  |                                 |  |
|           |                    | Итоговая сумма баллов за 8 семестр  | 50/100                 |                                 |  |
|           |                    |   |                        |                                 |  |

## **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 (1 семестр):*

История возникновения аэробики спортивного и оздоровительного направления.  
Виды аэробной гимнастики в учреждениях образования  
Виды аэробной гимнастики на производстве и лечебно-профилактических учреждениях

### *Вопросы к текущему контролю № 3 (1 семестр)*

Спортивные направления аэробики в вузах, сузах, школах  
Оздоровительные направления аэробики в школах  
Использование аэробики в рекреации

### *Вопросы к текущему контролю № 4 (1 семестр)*

1. Современное состояние терминологии гимнастики и проблемы ее совершенствования.
2. Способы обозначения упражнений в гимнастике (виды записи упражнений: полная, сокращенная, синхронная).
3. Гимнастическая терминология ее значение. Правила сокращения.
4. Терминология гимнастики. Значение. Требования, предъявляемые к терминологии.
5. Способы образования терминов, группы терминов (общие, конкретные, основные, дополнительные).
6. Основные принципы образования символов при записи элементов в спортивной гимнастике

### *Вопросы к текущему контролю № 5 (1 семестр)*

1. Обеспечение безопасного поведения в зале
2. Обеспечение безопасности при проведении занятий с использованием оборудования и тренажеров
3. Роль тренера в обеспечении безопасности занятий

### *Вопросы к текущему контролю № 6 (1 семестр)*

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.

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

1. 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
2. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

### *Вопросы к текущему контролю № 2 (2 семестр)*

1. Классификация танцевальных направлений. Историко-бытовой танец
2. Танцевальные комбинации. Мазурки
3. Танцевальные комбинации. элементы галопа,
4. Танцевальные комбинации. Кадрили , польки,
5. Современные танцы: клубные танцы, сальса, хип-хоп. Танцевальные комбинации.
6. Бальные танцы: танго, ча-ча-ча, самба, рок-н ролл
7. Бальные танцы: элементы вальса,

### *Вопросы к текущему контролю № 3 (2 семестр)*

1. Основные способности тренера оздоровительных и спортивных направлений аэробики.
2. Профессионально-педагогические умения в деятельности тренера (инструктора) по различным видам аэробики.
3. Теоретическая, техническая и физическая подготовленности тренера по различным видам аэробики.

### *Вопросы к текущему контролю № 4 (2 семестр)*

1. История возникновения классической и современной хореографии.
2. Основные этапы развития в классической и современной хореографии в России.
3. Основные этапы и тенденции развития классической и современной хореографии в мире.

### *Вопросы к текущему контролю № 5 (2 семестр)*

1. Хореография в спортивной и оздоровительной аэробике.
2. Формирование элементов начальной школы гимнастов средствами хореографии
3. Совершенствование хореографической подготовленности спортсменов аэробики
4. Формирование элементов начальной школы гимнастов средствами хореографии

### *Вопросы к текущему контролю № 6 (2 семестр)*

1. Дать определение метода исследования, методики и технологии исследования.
2. Перечислить технологические операции педагогического исследования.
3. Раскрыть технологию выбора темы курсовой работы.
4. Типовая структура научной работы.
5. Раскрыть содержание I главы.
6. Раскрыть содержание II главы.
7. Раскрыть содержание III главы
8. Краткая характеристика методов педагогического исследования: анализ специальной литературы, метод опроса, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.
9. Технология применения методов исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы.
10. Охарактеризовать широко применяемые способы работы с источниками литературы: аннотированием, контент-анализом.
11. Дать определение следующим способам работы с литературой: цитирование, конспектирование, тезирование. Назвать их отличия.
12. Библиография: правила записи источников литературы.

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

1. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. 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
3. 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
4. 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

### *Вопросы к текущему контролю № 1 (3 семестр)*

Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки.  
 Средства тренировки в спортивной аэробике.  
 Принципы спортивной тренировки  
 Построение тренировочных занятий

### *Вопросы к текущему контролю № 2 (3 семестр)*

Методы тренировки:  
 Характеристика равномерного и переменного метода.  
 Характеристика повторного и интервального метода.  
 Характеристика игрового и соревновательного метода.  
 Характеристика сопряженного метода.  
 Характеристика методов обучения двигательным действиям  
 Техника базовых упражнений  
 Построение тренировочных занятий

### *Вопросы к текущему контролю № 3 (3 семестр)*

1. Спортивный отбор
2. Спортивная ориентация
3. Способности
4. Физическое развитие
5. Этапы отбора
6. Общая физическая подготовленность и функциональные возможности и влияние на отбор

### *Вопросы к текущему контролю № 4 (3 семестр)*

Общие и специальные принципы спортивной тренировки

Понятие о технической подготовке

Понятие о физической подготовке

Понятие о тактической и психологической подготовке

Понятие о хореографической и ритмической подготовке

### *Вопросы к текущему контролю № 5 (3 семестр)*

Технология судейства упражнений на видах спортивной аэробики.

Особенности проведения соревнований по спортивной аэробике.

Взаимодействия спортсменов в соревновательных упражнениях, содержание и методика обучения им.

Показательные выступления гимнастов как средство популяризации вида спорта

### *Вопросы к текущему контролю № 6 (3 семестр)*

Массовые соревнования в спортивной аэробике (денс-, степ)

Общие и конкретные требования к содержанию аэробик-денс

Общие и конкретные требования к содержанию аэробик-степ

Правила оценивания соревновательных программ

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

1. Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов. Норма и атипичные изменения в условиях адаптации к физическим нагрузкам [Электронный ресурс]/ Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 548 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9884>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. 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

- Библиотека международной спортивной информации: [http://bmsi.ru/ \(link is external\)](http://bmsi.ru/)
- [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов \(link is external\)](#)
- Международная ассоциация спортивной информации [http://www.iasi.org/ \(link is external\)](http://www.iasi.org/)
- Международные спортивные федерации: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp \(link is external\)](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)
- 

### *Вопросы к текущему контролю № 1 (4 семестр)*

Типы организации занятий (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные,

контрольные, восстановительные).

Формы организации занятий (индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная).

Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части).

### *Вопросы к текущему контролю № 2 (4 семестр)*

Тренировочные занятия на начальном этапе подготовки.

Особенности учебно-тренировочных нагрузок.

Цель, задачи и типичные формы учебных занятий.

Цель, задачи тренировочных занятий на начальном этапе подготовки.

Цель, задачи восстановительных занятий

### *Вопросы к текущему контролю № 3 (4 семестр)*

Типы организации занятий (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, контрольные, восстановительные).

Формы организации занятий (индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная).

Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части).

### *Вопросы к текущему контролю № 4 (4 семестр)*

Особенности и методика развития

Средства развития

Методы развития

Методики воспитания

Контрольные упражнения (тесты)

Учет и контроль нагрузки

### *Вопросы к текущему контролю № 5 (4 семестр)*

Особенности и методика развития выносливости, гибкости, координационных способностей в спортивной гимнастике. Вестибулярная устойчивость и способы ее развития.

Средства развития

Методы развития

Методики воспитания физических способностей

Контрольные упражнения (тесты)

### *Вопросы к текущему контролю № 6 (4 семестр)*

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена

Контроль за факторами внешней среды

Учет в процессе спортивной тренировки

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

1. Айнетдинов С.Ф. Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине «Физическое воспитание»: учебно-методическое пособие/ Айнетдинов С.Ф.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2008.— 19 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Верхошанский

Ю.В. - М.: Советский спорт, 2013.— 216 с.

3. 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

- Международные спортивные федерации: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) ([link is external](#))

•

### *Вопросы к текущему контролю № 1 (5 семестр)*

Базовая техническая подготовка гимнастов.

Базовые навыки общего и специального назначения.

Характеристика базовых навыков общего и специального назначения.

Методика формирования базовых навыков общего и специального назначения

Контрольные вопросы. Рекомендуемая литература

Содержание занятий на начальном этапе подготовки.

Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике

### *Вопросы к текущему контролю № 2 (5 семестр)*

Общеподготовительные упражнения в спортивной аэробике

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

Травматизм на занятиях спортивной аэробикой

### *Вопросы к текущему контролю № 3 (5 семестр)*

Техника упражнений группы динамическая сила

Техника упражнений группы статическая сила

Техника упражнений группы прыжки

Техника упражнений группы равновесия и гибкость

### *Вопросы к текущему контролю № 4 (5 семестр)*

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе

Динамические упражнения

Статические упражнения

Отталкивание и приземление

Вращательные движения

Маховые движения

Силовые перемещения

### *Вопросы к текущему контролю № 5 (5 семестр)*

Фазовая структура гимнастических упражнений

Техника упражнений группы прыжки

Техника упражнений группы равновесия и

### *Вопросы к текущему контролю № 6 (5 семестр)*

Техника упражнений в спортивной аэробике (по одному элементу из каждой группы по выбору)  
Структура процесса овладения знаниями.  
Задачи процесса обучения.  
Компоненты результативности техники.  
Значение техники в различных видах спортивной аэробики  
Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной аэробике  
Страховка, помощь, самостраховка Ошибки техники  
Методики исправления ошибок

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

- Международная федерация гимнастики:  
<http://www.fig-gymnast.cs.com>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/> (link is external)
- Спортивная аэробика России:  
<http://www.sport-aerob.ru/federation/>
- Федерация спортивной аэробики Санкт-Петербурга:  
<ftp://www.fitness-aerobics.ru>

*Вопросы к текущему контролю № 1 (6 семестр)*

Особенности обучения базовым и профилирующим упражнениям  
Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной гимнастике.  
Технические средства обучения в спортивной аэробике.  
Страховка и помощь при обучении гимнастическим элементам. Базовые навыки общего назначения.  
Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям.  
Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной аэробике.  
Технические средства обучения в спортивной аэробике.  
Страховка и помощь при обучении гимнастическим элементам. Базовые навыки общего назначения.  
Обучение упражнениям акробатической, хореографической, батутной, вращательной, прыжковой подготовки.  
Особенности обучения базовым и профилирующим упражнениям  
*Базовые навыки общего и специального назначения.*  
Характеристика базовых навыков общего и специального назначения.

*Вопросы к текущему контролю № 2 (6 семестр)*

Основы обучения гимнастическим упражнениям  
Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой  
Структура процесса овладения знаниями.  
Задачи процесса обучения.  
Компоненты результативности техники.  
Значение техники в различных видах спортивной аэробики  
Этапы обучения  
Реализация принципов дидактики при обучении  
Методика формирования базовых навыков общего и специального назначения  
Методы и приемы для успешного обучения гимнастическим упражнениям.: Обучение упражнениям акробатической, хореографической, батутной, вращательной, прыжковой подготовки. Особенности обучения базовым и профилирующим упражнениям

*Вопросы к текущему контролю № 3 (6 семестр)*

Этапы обучения гимнастическим упражнениям (на примере одного из упражнений из групп сложности А,В,С,Д)

Ознакомление с упражнением

Разучивание упражнения

Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений

### *Вопросы к текущему контролю № 4 (6 семестр)*

Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.

На примере выбранного упражнения спортивной аэробики из любой группы и сложности (по выбору), описать принципы дидактики, используемые при обучении, методы и приемы для успешного обучения гимнастическим упражнениям.

### *Вопросы к текущему контролю № 5 (6 семестр)*

Программированное обучение гимнастическим упражнениям

Фазовая структура гимнастических упражнений

Техника упражнений группы прыжки

Техника упражнений группы равновесия и

### *Вопросы к текущему контролю № 6 (6 семестр)*

Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям

Методики исправления ошибок

Причины травматизма в спорте. Внешние причины травматизма. Внутренние причины травматизма.

Сравнительная характеристика повреждений при занятиях спортом.

Профилактика травм в спортивной аэробике.

Ошибки техники .

Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной аэробике

Страховка, помощь, самостраховка

### *Вопросы к текущему контролю № 1 (7 семестр)*

Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной аэробике

Методы, приемы и условия обучения гимнастическим упражнениям

(словесный метод, метод наглядной демонстрации,

метод упражнения: целостный и расчлененный метод, подводящие и подготовительные упражнения)

### *Вопросы к текущему контролю № 2 (7 семестр)*

Технические средства обучения в спортивной аэробике:

Специальные приспособления

тренажеры

### *Вопросы к текущему контролю № 3 (7 семестр) .*

Научная проблема,

проблемность исследуемого вопроса

цель и задачи исследования, гипотеза исследования

объект и предмет исследования

«НИРС - методика выбора темы квалификационной работы, подбора и конспектирования литературных источников, методов исследования»

Технические средства обучения в спортивной аэробике

*Вопросы к текущему контролю № 4 (7 семестр)*

НИРС Утверждение и защита тем (направления), методы исследования»

Анализ и обобщение опыта передовой практики и литературных источников

Педагогическое наблюдение

Анкетирование, интервью, беседа.

Педагогический эксперимент

Тестирование

*Вопросы к текущему контролю № 5 (7 семестр)* «НИРС - методика выбора темы квалификационной работы, подбора и конспектирования литературных источников, методов исследования»

*Вопросы к текущему контролю № 6 (7 семестр)*

Обоснование выбора темы квалификационной работы.

Утверждение и защита тем (направления) квалификационной работы.

Правила оформления научных работ.

При подготовке к письменным работам следует использовать следующие источники:

### **Письменная работа**

*Вопросы к текущему контролю № 4 (5 семестр)*

Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.

В письменной работе необходимо на примере выбранного упражнения спортивной аэробики из любой группы и сложности (по выбору), и описать процесс ознакомления, разучивании, закрепления и совершенствование техники этого упражнения. Указать принципы дидактики, используемые при обучении и методы и приемы для успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям

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. 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

3. 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

4. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Сухолозова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие, профиль подготовки бакалавров «Физическая культура»/ Сухолозова М.А., Бутакова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012.— 147 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21475>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

- Спортивная аэробика России:  
<http://www.sport-aerob.ru/federation/>

### **Методические рекомендации к контрольной работе :**

*Контрольная работа (2 семестр)*– «Методика развития физических способностей 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 (4 семестр)*—« Планирование тренировочных занятий . Содержание занятий на начальном этапе подготовки.» по данной теме:

В работе студент должен изложить следующие пункты:

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

Основные разделы: Планирование тренировочных занятий. Содержание занятий на начальном этапе подготовки. Составление конспекта урока для этапа начальной подготовки. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями  
Контроль за состоянием подготовленности спортсмена  
Контроль за факторами внешней среды  
Учет в процессе спортивной тренировки

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

*Контрольная работа (6 семестр)*— Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание

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.

### *Контрольная работа ( 8 семестр)*

– «Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.» по данной теме:

В работе студент должен изложить следующие пункты:

Основные разделы: 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)».

| № п/п | Название микроцикла, продолжительность | Средства | Дозировка | ОМУ |
|-------|--|----------|-----------|-----|
|       |  |          |           |     |
|       |  |          |           |     |
|       |  |          |           |     |

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

### **Методические рекомендации к написанию реферата**

Написание реферата целесообразно осуществлять последовательно.

Шаг 1. Сначала определитесь с темой. Тема предоставляется преподавателем, в другом случае студент может предложить тему сам при условии согласования ее с преподавателем.

Шаг 2. Как только вы определились с темой работы, сделайте первичный поиск источников для того, чтобы ознакомиться с заявленной тематикой работы и получить общее представление о месте и значении данной темы в курсе вашей дисциплины, а также определить важнейшие ее проблемы. После этого составьте план реферата.

Шаг 3. Обязательно покажите преподавателю составленный вами план. Это необходимо сделать, чтобы убедиться в правильности направления вашего движения. При необходимости преподаватель скорректирует ваш план, и вы уже не потеряете время зря, работая в неправильном направлении.

Шаг 4. Имея заготовленный план, вы уже можете искать в литературе ответы на поставленные вопросы. Постарайтесь глубоко и всесторонне изучать имеющуюся литературу. В работе должны быть детально освещены основные

вопросы исследуемой темы.

Шаг 5. Если при анализе литературы встречаются незнакомые термины, обязательно найдите их определение. В случае, если без этого термина невозможно полное раскрытия вопроса, то приведите его определение в сноске.

Студент должен изложить реферат в печатном виде по предложенной тематике (темы рефератов ниже), оформленные в соответствии с требованиями. Реферат должен содержать титульный лист; оглавление (план реферата); содержание разделов с указанием ссылок в тексте на авторов, список литературы. Студент должен использовать не менее *пяти* литературных источников.

Защита реферата осуществляется в устной форме в виде доклада (3-4 мин). Студент должен кратко изложить содержание работы и ответить на вопросы аудитории.

*Написание реферата текущий контроль №1(2 семестр)*

#### **Примерная тематика рефератов 2 семестра.**

1. Средства гимнастики и аэробики, их краткая характеристика.
2. Особенности использования средств оздоровительных видов гимнастики и спортивной аэробики на уроках физической культуры в средних учебных заведениях.
3. Терминология в спортивной аэробике (значение, требования к терминам, правила применения и сокращения терминов).
4. Правила записи общеразвивающих и упражнений для спортивной тренировки.
5. Основы музыкальной грамоты: свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности: содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке, мелодия, гармония, регистр, темп, музыкальная динамика и применение их в спортивной аэробике.
6. Задачи, содержание и методика музыкально-двигательной подготовки в спортивной аэробике.
7. Содержание и особенности применения танцевальных упражнений в спортивной аэробике
8. Особенности деятельности тренера по спортивной аэробике.
9. Материально-техническая база для занятий спортивной аэробикой.
10. Средства обеспечения учебно-тренировочного процесса.
11. Средства и оборудование для занятий оздоровительными видами гимнастики. Требования к их размерам и зонам безопасности.
12. Травматизм и меры его предупреждения при занятиях спортивной аэробикой.
13. Базовые навыки общего назначения в спортивной аэробике (средства и методы формирования).
14. Хореография в занятиях спортивной аэробикой.

#### **Методические рекомендации к написанию доклада, составлению презентации**

*Доклад, презентация – текущий контроль 6 (5 семестр)*

**Доклад** – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему, вид самостоятельной работы, который используется в учебных и внеаудиторных занятиях и способствует формированию навыков

исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить.

Чтобы выступление было удачным, оно должно хорошо восприниматься на слух, быть интересным для слушателей. При выступлении приветствуется активное использование мультимедийного сопровождения доклада (презентация, видеоролики, аудиозаписи).

Доклады, сдаваемые в письменном виде, могут быть приняты преподавателем в виде зачетных работ. Преподаватель, практикующий такую форму отчетности, заранее предлагает список тем докладов для подготовки студентов.

При подготовке доклада, в отличие от других видов студенческих работ, может использоваться метод коллективного творчества. Преподаватель может дать тему сразу нескольким студентам одной группы, использовать метод докладчика и оппонента. Студенты могут подготовить два выступления с противоположными точками зрения и устроить дискуссию.

### ***Подготовка выступления***

#### ***Этапы подготовки доклада:***

1. Определение цели доклада (информировать, объяснить, обсудить что-то (проблему, решение, ситуацию и т.п.), спросить совета и т.п.).
2. Подбор для доклада необходимого материала из литературных источников.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Композиционное оформление доклада в виде машинописного текста и электронной презентации.
5. Заучивание, запоминание текста машинописного доклада.
6. Репетиция, т.е. произнесение доклада с одновременной демонстрацией презентации.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение.

#### **Вступление**

- Формулировка темы доклада (она должна быть не только актуальной, но и оригинальной, интересной по содержанию).
- Актуальность выбранной темы (чем она интересна, в чем заключается ее важность, почему учащимся выбрана именно эта тема).
- Анализ литературных источников (рекомендуется использовать данные за последние 5 лет)

#### **Основная часть**

Состоит из нескольких разделов, постепенно раскрывающих тему. Возможно использование иллюстрации (графики, диаграммы, фотографии, карты, рисунки) Если необходимо, для обоснования темы используется ссылка на источники с доказательствами, взятыми из литературы (цитирование авторов, указание цифр, фактов, определений).

Изложение материала должно быть связным, последовательным, доказательным. Способ изложения материала для выступления должен носить конспективный или тезисный характер.

### Заключение

Подводятся итоги, формулируются главные выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы, предлагаются самые важные практические рекомендации.

### Требования к оформлению доклада

Объем машинописного текста доклада должен быть рассчитан на произнесение доклада в течение 7 -10 минут (3-5 машинописных листа текста с докладом). Поэтому при подборе необходимого материала для доклада отбирается самое главное. В докладе должны быть кратко отражены главные моменты из введения, основной части и заключения. При подготовке конспекта доклада необходимо составить не только текст доклада, но и необходимый иллюстративный материал, сопровождающий доклад (основные тезисы, формулы, схемы, чертежи, таблицы, графики и диаграммы, фотографии и т.п.).

**Электронная презентация** – это электронный документ, представляющий собой набор слайдов, предназначенный для демонстрации аудитории.

Цели презентации заключаются в следующем:

1. демонстрация в наглядной форме основных результатов и положений работы;
2. демонстрация способностей организации доклада в соответствии с выполненной работой, учитывая современные требования к презентационным материалам с использованием современных информационных технологий.

Для презентации изначально необходимо подобрать цветовую гамму: обычно это 3-5 цветов, среди которых есть как теплые, так и холодные. Очевидно, любой из этих цветов должен отлично читаться на выбранном ранее фоне; малейшее подозрение на то, что цвет шрифта хотя бы немного сливается с фоном – и что-то одно из этого подлежит замене.

В выборе цветовой палитры должны быть учтены эргономические требования. Назначив каждому из текстовых элементов свой цвет, например:

крупным заголовкам – красный, мелким заголовкам – зеленый, подрисуночным подписям – оранжевый и т.п., нужно следовать такой схеме на всех слайдах.

Выделение различными цветами слов в составе заголовка или абзаца основного текста допускается только с целью акцентирования на них внимания: например, если вводится новый термин или приводятся важные численные значения.

«Раскрашивание» текста только из эстетических соображений может, как и

неудачный выбор шрифтов, привести к отвлечению внимания слушателей и их раздражению. Основной текст рекомендуется набирать нейтральным цветом - черным, белым или серым различных оттенков, в зависимости от яркости фона. Избегайте использования текста, графики и фона одного цвета, со сходной насыщенностью цвета и одинаковой яркости. Поддерживайте высокий контраст.

## Методические указания по выполнению курсовой работы

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

#### ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

название дисциплины: «Теория и методика акробатического рок-н-ролла»

курс III семестр V

| ФИО студента                             |   |                  |                                |                  |
|--|---|------------------|--------------------------------|------------------|
| Тема работы                              |   |                  |                                |                  |
| ФИО руководителя                         |   |                  |                                |                  |
| № п/п                                    | Ожидаемые результаты  | число баллов min | максимальное количество баллов | Сроки выполнения |
| <b>I 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 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 объём курсовой работы должен составлять не менее 20 страниц компьютерного текста (без списка литературы).

Шрифт TimesNewRoman, размер 14, интервал 1,5.

## **Примерные направления и темы курсовых работ по дисциплине**

### **Направления курсовых работ по дисциплине:**

**1 направление** – развитие способностей спортсменов (в общем, и возрастном аспекте):

1.1. Физических: ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, выносливости, координации (равновесия, ориентации в пространстве, чувству ритма, способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений и др.).

1.2. Психологических: внимания, представления, мышления, памяти и др.

1.4. Хореографических: танцевальности, хореографичности, выворотности, пластичности и др.

1.5. Музыкальных: музыкальности, ритмичности и др.

1.6. Выразительных: эмоциональности, выразительности, артистизма.

1.7. творческих: изобретательских, постановочных.

**2 направление** – совершенствование различных видов подготовки (в содержательном, методическом, возрастном и организационном аспекте):

2.1. Физической подготовки:

-общефизической;

-специально-подготовительной;

- функциональной;

- реабилитационно-восстановительной.

2.2. Технической подготовки:

- вращательной, акробатической, хореографической.

2.3. Психологической (общей, по отдельным видам многоборья):

- тренировочной;

- предсоревновательной;

- соревновательной;

- постсоревновательной;

2.4. Тактической подготовки: индивидуальной; командной;

2.5. Соревновательной подготовки:

-предсоревновательной;

- контрольных тренировок;

-модальных тренировок.

**3 направление** – совершенствование процесса обучения спортсменов:

3.1. Технологии обучения;

3.2. Методов и методических приемов;

3.3. Организации обучения;

3.4. Предупреждение и исправление ошибок.

**4 направление** – совершенствование системы тренировки спортсменов:

4.1. На определенном этапе: начальном, специализированном, углубленном, совершенствования;

4.2. В определенном периоде: обще-подготовительном, специально-подготовительном; соревновательном и переходном.

4.3. В определенном мезоцикле: втягивающем, базовом, контрольном, шлифовочном, соревновательном и др.

4.4. В микроцикле;

4.5. В тренировочном занятии.

**5 направление** – совершенствование планирования и учета тренировочной работы – по этапам, периодам, мезо- и микроциклам.

**6 направление** – совершенствование педагогического контроля – в целом и по видам подготовки: физической, технической, хореографической, акробатической, психологической и др.).

**7 направление** – совершенствование методики отбора:

7.1. Начального отбора и ориентации,

7.2. Отбора в СДЮШОР и ШВСМ,

7.3. Отбора и комплектования сборных команд для участия в соревнованиях различного ранга.

**8-е направление** – совершенствование системы судейства (в общем, и по видам многоборья):

9.1. Объективизация методов судейства,

9.2. Критерии оценки;

9.3. Особенности компонентов исполнительского мастерства спортсменов.

### Темы курсовых работ:

1. История возникновения и развитие спортивной аэробики.
2. Современное состояние и тенденции развития спортивной аэробики .
3. Терминология в спортивной аэробике.
4. Классификация упражнений в спортивной аэробике.
5. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в акробатическом рок-н-ролле.
6. Характеристика средств спортивной тренировки в спортивной аэробике.
7. Классификация тренажёров при занятиях спортивной аэробикой.
8. Классификация и характеристика методов спортивной тренировки в спортивной аэробике..
9. Особенности использования методов развития силовых качеств в спортивной аэробике.
10. Содержание соревновательной нагрузки в спортивной аэробике.
11. Планирование тренировочной нагрузки в спортивной аэробике на различных периодах годичного цикла.
12. Методика специальной физической подготовки в спортивной аэробике.
13. Возрастные закономерности развития силовых качеств.
14. Особенности технической подготовки в спортивной аэробике.
15. Анализ техники ведущих спортсменов Мира по спортивной аэробике.
16. Характеристика средств и методов тактической подготовки в спортивной аэробике.
17. Методика психологической подготовки в спортивной аэробике..
18. Содержание интеллектуального образования в спортивной аэробике.
19. Теоретический анализ диссертационных исследований в спортивной аэробике.
20. Модельные характеристики в спортивной аэробике.
21. Характеристика систем отбора для занятий в спортивной аэробике.
22. Общая характеристика видов планирования, учёта и контроля в спортивной аэробике.
23. Общая характеристика травматизма при занятиях в спортивной аэробике..
24. Общая характеристика этапов многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной аэробике.
25. Характерные черты тренировок женщин в спортивной аэробике.
26. Содержание занятий аэробикой рекреационной направленности.
27. Общая характеристика проявления силовых качеств в спортивной аэробике.
28. Эффективность оздоровительного воздействия разных видов и форм оздоровительных занятий
29. Тенденции развития оздоровительных направлений гимнастики (анализ отечественного и зарубежного опыта)
30. Совершенствование хореографической и танцевальной подготовленности спортсменов в спортивной аэробике.





