

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  
очная

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.

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.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

**I курс I семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), ПСС (Б.3.В.02), 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
1	1	Лекция №1. Введение в ТиМ избранной специализации (спортивная аэробика) История возникновения аэробики спортивного и оздоровительного направления. Виды аэробной гимнастики в учреждениях образования, на производстве и лечебно-профилактических учреждениях		1	
2	1	Семинар №1. Гимнастическая терминология и терминология аэробики		2	2
3		Семинар №2. Правила записи упражнений с помощью символов, символы упражнений <b>Текущий контроль 1 - опрос.</b>	3/8	10	2
4		Семинар №3. Обеспечение безопасности занятий гимнастикой <b>Текущий контроль 2 - опрос.</b>	4/8	18	2
5		Лекция №2. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике. Основы музыкальной грамоты.		18	2
6	1	Семинар №4. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике. Основы музыкальной грамоты.		19	
7	1	Практическое занятие 1. Обеспечение безопасности занятий гимнастикой		20	2
8	1	Практическое занятие 2. Обеспечение безопасности занятий гимнастикой Причины травматизма на занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой		21	2
9		Практическое занятие 3. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике. Основы музыкальной грамоты. Основы музыкальной грамоты. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности.		21	2

10		Практическое занятие 4. Основы музыкальной грамоты. Содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке.		21	2
11		Практическое занятие 5. Основы музыкальной грамоты. Мелодия гармония, регистр, темп, музыкальная динамика.		21	2
12	1	Практическое занятие 6. Основы музыкальной грамоты. Музыкальная форма и фразировка		22	
13		Практическое занятие 7. Основы музыкальной грамоты. Содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-гимнастов.		22	
14		Практическое занятие 8. Музыкальное сопровождение в аэробике. Современные танцы: клубные танцы, сальса, хип-хоп. Танцевальные комбинации. Учебные танцевально-спортивные комбинации Танцевальные упражнения. <b>Текущий контроль 3 - демонстрация.</b>	3/8	30	2
15		Практическое занятие 9. Использование разных стилей в оздоровительной и спортивной аэробике Классификация танцевальных направлений. Историко-бытовой танец		30	2
16		Практическое занятие 10. Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой Танцевальные комбинации. Учебные танцевально-спортивные комбинации: элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили <b>Текущий контроль 4 - демонстрация.</b>	4/8	38	2
17	1	. Практическое занятие 11. Основы музыкальной грамоты» - (контрольные задания для текущего контроля прилагаются) Бальные танцы: элементы вальс, танго, ча-ча-ча, самба, рок-н-ролл. Современные танцы: клубные танцы, сальса, хип-хоп. Танцевальные комбинации. Учебные танцевально-спортивные комбинации		39	2
18		Практическое занятие 12. Проведение ОРУ без предметов под музыкальное сопровождение Общая физическая подготовка в Упражнения для мышц живота		39	2
19		Практическое занятие 13. Терминология ОРУ без предметов, способы проведения ОРУ без предметов Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц живота		39	2
20		Практическое занятие 14. Проведение ОРУ без предметов ОРУ под музыкальное сопровождение Общая физическая подготовка в спортивной аэробике. Упражнения для мышц спины		39	2
21	1	Практическое занятие 15. Проведение ОРУ без предметов ОРУ под музыкальное сопровождение		40	2

		Общая физическая подготовка в спортивной аэробике .Упражнения для мышц рук и плечевого пояса			
22	1	Практическое занятие 16. Терминология спортивной аэробики. Общая физическая подготовка в спортивной аэробике. Упражнения для мышц ног		41	2
23		Практическое занятие 17. Правила записи и терминология ОРУ. Общая физическая подготовка в спортивной аэробике Упражнения с отягощением <b>Текущий контроль 5</b> - демонстрация.– составление комплекса ОФП.	5/10	51	2
24-26		Практическое занятие 18-20. Подача команд под музыку. ОРУ под музыкальное сопровождение Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике		51	2
27-31		Практическое занятие 21-25. Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике Бальные танцы в спортивной аэробике. танго, ча-ча-ча, самба, рок-н ролл, элементы вальса.		51	2
32-34		Практическое занятие 26-28. Способы проведения ОРУ (поточный, проходной) Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой. Танцевальные упражнения в аэробике		51	2
35-36	1	Практическое занятие 29-30. Классификация танцевальных направлений. Историко-бытовой танец Танцевальные комбинации. польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили Формирование двигательных умений при занятиях спортивной аэробикой.		52	2
37-38		Практическое занятие 31-32. Танцевальные комбинации. Кадрили. Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике. Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой.		52	2
39-40		Практическое занятие 33-34. Танцевальные комбинации, полька, полонеза, Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой		52	2
41		Практическое занятие 35-36. Танцевальные комбинации, рок-н-ролл Бальные танцы: танго, ча-ча-ча, самба. Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике		52	2
42-43		Практическое занятие 37. Бальные танцы: элементы вальса, Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике, Формирование двигательных навыков при		52	2

		занятиях спортивной аэробикой			
44		Практическое занятие 38. Способы проведения ОРУ (поточный, проходной) Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике <b>Текущий контроль 6 - демонстрация.</b>	4/8	60	2
рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	56
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

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

**I курс II семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), 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 подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	
<b>Второй семестр</b>					
1	1	Лекция №3. Танцевальные упражнения в аэробике.		1	
2		Семинарское занятие 5. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): <b>Текущий контроль 1 - опрос.</b>	3/8	9	6
3	1	Лекция 4. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой		10	
4		Семинарское занятие 6. Танцевальные упражнения в аэробике. <b>Текущий контроль 2 - опрос.</b>	4/8	18	6
5	1	Лекция 5. Особенности деятельности тренера по спортивной и оздоровительной аэробике		19	
6	1	Семинарское занятие 7. История возникновения		20	

		классической и современной хореографии.			
7		Семинарское занятие 8. Особенности классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики. <b>Текущий контроль 3 – демонстрация техники упражнений.</b>	3/8	28	
8	1	Семинарское занятие 9. НИРС - курсовая работа, ВКР: выбор темы. НИРС - технология применения метода исследования (теоретический анализ и обобщение литературных источников).		29	
9		Практическое занятие 39. Специфические аспекты избранного вида спорта(спортивная аэробика): Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): .		29	
10		Практическое занятие 40.Танцевальные упражнения в аэробике. Формирование двигательных умений в спортивной аэробике		29	
11		Практическое занятие 41. Классификация танцевальных направлений. Историко-бытовой танец Формирование двигательных умений при занятиях спортивной аэробикой.		29	
12		Практическое занятие 42. Танцевальные комбинации. польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой.		29	
13		Практическое занятие 43. Учебные танцевально-спортивные комбинации: Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой		29	
14	1	Практическое занятие 44. Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой		30	
15		Практическое занятие 45. Танцевальные комбинации, полька. Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой.		30	6
16	1	Практическое занятие 46. Танцевальные комбинации, полонеза, Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой.		31	
17		Практическое занятие 47. Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой		31	
18-19		Практическое занятие 48-49.Танцевальные комбинации.		31	6
20-28	1	Практическое занятие 50-58. История возникновения классической и современной		32	

		хореографии. Освоение базовой техники движений в танцевальной аэробике, фитбол-аэробике, стретчинге. Проведение урока оздоровительной гимнастики			
29-33		Практическое занятие 59-63. Освоение базовой техники движений в спортивной аэробике. Освоение базовой техники движений в степ-аэробике, фитбол-аэробике, стретчинге. Проведение урока оздоровительной гимнастики степ-аэробике,		32	
34-35	1	Практическое занятие 64-65. Освоение базовой техники движений в фитбол-аэробике, стретчинге. Проведение урока оздоровительной гимнастики		33	6
36-37		Практическое занятие 66-67. Освоение базовой техники движений в стретчинге. Проведение урока оздоровительной гимнастики		33	
38-39		Практическое занятие 68-69. Освоение базовой техники движений в степ-аэробике, Общие основы обучения упражнениям степ-аэробики.		33	
40		Практическое занятие 70 Хореографическая подготовка в спортивной аэробике. Общие основы обучения упражнениям спортивной аэробики <b>Текущий контроль 4 – учебная практика.</b>	4/8	41	
41-42		Практическое занятие 71-72. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике. Практическое освоение базовых навыков – динамическая осанка.		41	
43-44		Практическое занятие 73-74. Практическое освоение базовых навыков - подготовка в динамической осанке		41	
45-46		Практическое занятие 75-76. Особенности классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики		41	
47-48		Практическое занятие 77-78. Владение методами подсчета под музыкальное сопровождение и методами подачи команд при проведении занятий Практическое освоение базовых навыков - прыжковая подготовка на ногах и руках		41	
49-50		Практическое занятие 79-80. Выполнение базовых шагов под музыкальное сопровождение. Практическое освоение базовых навыков - прыжковая подготовка на ногах и руках, – <b>Текущий контроль 5 - демонстрация техники упражнений базовых навыков.</b>	5/10	51	
51-52		Практическое занятие 81-82. Практическое освоение базовых навыков. Акробатика: профилирующие упражнения групповых		51	



		упражнений			
53-54		Практическое занятие 83-84. Демонстрация ППУ при проведении базовых действий – показа, подробного объяснения техники, определения ошибок и подбора методических приемов для их исправления, выбора наиболее эффективных форм организации процесса обучения упражнениям		51	
55-56		Практическое занятие 85-86. Техника специально-подготовительных упражнений в спортивной аэробике		51	
57-63		Практическое занятие 87-93. Практическое проведение фрагментов и частей урока различных видов аэробики под музыкальное сопровождение. Техника специально-подготовительных упражнений в спортивной аэробике.		51	
64-65	1	Практическое занятие 94-95. НИРС - курсовая работа, НИРС - технология применения метода исследования (теоретический анализ и обобщение литературных источников). Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в спортивной аэробике		52	
66-67		Практическое занятие 96-97. Виды НИРС Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в спортивной аэробике		52	
68		Практическое занятие 98. Выбор темы научного исследования Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений спортивной аэробике		52	
69		Практическое занятие 99 . НИРС - технология применения метода исследования (теоретический анализ и обобщение литературных источников). Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений		52	
70		Практическое занятие 100. Методы научных исследований		52	
71		Практическое занятие 101. Методы научных исследований Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в спортивной аэробике		52	
72		Практическое занятие 102. Основные требования к структуре, содержанию и оформлению курсового проекта. <b>Текущий контроль 6 - опрос.</b>	4/8	60	6

рубежный контроль (УМУ) - тестирование	5/10	28/70	
Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр	50/100	100	62

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**

Теория и методика избранного вида спорта (спортивная аэробика)

**II курс III 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 /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
<b>Третий семестр</b>					
1	1	Лекция 6. Характеристика учебно-тренировочного занятия в оздоровительных видах гимнастики		1	
2		Семинарское занятие 10. Характеристика учебно-тренировочного занятия в спортивной аэробике		1	
3	1	Лекция 7. Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики.		2	
4		Семинарское занятие 11 Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики.		2	
5	1	Семинар №12.Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик-денс) Перенос физических качеств		3	
6	1	Семинар №13. Функции судей в спортивной аэробике. Технология оценивания выступлений в разных направлениях оздоровительной гимнастики.		4	
7	1	Практическое занятие 1. Основы спортивной тренировки в спортивной аэробике		5	16
8		Практическое занятие 2. Построение учебно-		5	

		тренировочных занятий в спортивной аэробике.			
9-11		Практическое занятие 3-5. фрагменты комбинаций по различным танцевальным направлениям, уроки стретчинга, классической аэробики, <b>Текущий контроль 1 – учебная практика.</b>	3/8	13	
12-17		Практическое занятие 6-11 Ориентация занимающихся для занятий разными направлениями оздоровительной аэробики.		13	
18		Практическое занятие 12. фрагменты комбинаций по различным танцевальным направлениям, уроки стретчинга, классической аэробики Методика развития силы. Метод скоростно-силовых напряжений		13	
19-21		Практическое занятие 13-15. Практическое проведение фрагментов и частей урока различных видов аэробики, программы на специальном оборудовании, программы с утяжелителями.		13	
22-25	1	Практическое занятие 16-19 . Характеристика учебно-тренировочного занятия в оздоровительной аэробике. фрагменты комбинаций по различным танцевальным направлениям, уроки стретчинга, классической аэробики Методика развития силы. Метод скоростно-силовых напряжений		14	
26		Практическое занятие 20. Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики.		14	
27		Практическое занятие 21. Характеристика учебно-тренировочного занятия в оздоровительной аэробике.		14	
28		Практическое занятие 22. Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики. Характеристика соревнований. Жеребьёвка. <b>Текущий контроль 2 – демонстрация техники профилирующих упражнений.</b>	5/10	24	
29	1	Практическое занятие 23. Основные принципы организации конкурсов и соревнований в оздоровительных направлениях гимнастики Программа соревнований. Участники соревнований.		25	
30		Практическое занятие 24. Категории спортсменов. Заявки.		25	
31		Практическое занятие 25. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Представители. Развитие физических качеств в спортивной и оздоровительной аэробике.	3/8	33	

		<b>Текущий контроль 3 – учебная практика.</b>			
32		Практическое занятие 26. Общие положения судейств.		33	
33		Практическое занятие 27. Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик-денс)		33	
34		Практическое занятие 28. Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик-денс) Судейство исполнения программы со степами.		33	
35		Практическое занятие 29. Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик-денс) Круговая тренировка. <b>Текущий контроль 4 – учебная практика.</b>	4/8	41	
36		Практическое занятие 30. Судейство артистичности программы со степами.		41	
37	1	Практическое занятие 31. Судейство исполнения программы (аэробик степ и аэробик-денс)		42	
38		Практическое занятие 32. Судейство артистичности (аэробик степ и аэробик-денс)		42	4
37	1	Практическое занятие 31. Судейство сложности программы (аэробик степ и аэробик-денс)		43	4
38	1	Практическое занятие 32. Окончательная оценка в категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик-денс).		44	4
39-40		Практическое занятие 33-34. Окончательная оценка в категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик-денс). Судейство сложности в спортивной аэробике, Функции судей. <b>Развитие гибкости. Текущий контроль 5 – учебная практика.</b>	4/8	52	4
41-42		Практическое занятие 35-36. Технология оценивания выступлений в спортивной аэробике.		52	8
43		Практическое занятие 37. Судейство исполнения программы в спортивной аэробике. Методика развития физических качеств. <b>Текущий контроль 6 - реферат.</b>	4/8	60	8
44		Практическое занятие 38. Судейство артистичности программы в спортивной аэробике.		60	8
рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	56
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**

Теория и методика избранного вида спорта (спортивная аэробика) II курс IV семестр

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	
<b>Четвёртый семестр</b>					
1	1	Лекция 8. Содержание занятий на начальном этапе подготовки в спортивной аэробике. Цель, задачи и типичные программы учебных занятий, тренировочных занятий, контрольных занятий, восстановительных занятий		1	4
2		Семинарское занятие 14. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике		1	6
3	1	Семинарское занятие 15 . Содержание занятий на начальном этапе подготовки		2	
4	1	Лекция 9. Общая характеристика системы физической подготовки в спортивной аэробике – организация, методика, контроль подготовленности		3	
5		Семинарское занятие 16 .Общая характеристика системы физической подготовки в спортивной аэробике – организация, методика, контроль подготовленности		3	4
6		Лекция 10. Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание		3	
7	1	Семинарское занятие 17. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений, маховых упражнений, безпорных вращений). Фазовая структура гимнастических упражнений		4	
8		Семинарское занятие 18 . Техника упражнений в спортивной аэробике		4	6
9		Практическое занятие 39. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике.		4	

10-11		Практическое занятие 40-41. Особенности и методика развития силовых, скоростно-силовых способностей, в спортивной аэробике. <b>Текущий контроль 1 – письменная работа.</b>	4/8	12	6
12-13	1	Практическое занятие 42-43. Особенности и методика развития скоростных способностей в спортивной аэробике.		13	
14-15		Практическое занятие 44-45. Особенности и методика развития выносливости в спортивной аэробике.		13	
16-17		Практическое занятие 46-47. Особенности и методика развития гибкости в спортивной аэробике.		13	
18-19		Практическое занятие 48-49. Особенности и методика развития координационных способностей в спортивной аэробике. Разработка основной части урока.		13	
20-21		Практическое занятие 50-51. Вестибулярная устойчивость и способы ее развития в спортивной аэробике.		13	
22		Практическое занятие. 52 Особенности и методика развития координационных способностей в оздоровительных видах аэробики и в оздоровительных видах гимнастики <b>Текущий контроль 2 - учебная практика.</b>	4/8	21	
23-24	1	Практическое занятие 53-54. Методика развития выносливости. Силовая выносливость в спортивной аэробике. Проведение основной части урока		22	
25		Практическое занятие 55. Вестибулярная устойчивость и способы ее развития в оздоровительной аэробике.		22	
26		Практическое занятие 56 . Особенности и методика развития гибкости в оздоровительной аэробике.		22	
27	1	Практическое занятие 57. Методика развития выносливости. Силовая выносливость в оздоровительной аэробике		23	
28		Практическое занятие 58. Особенности и методика развития гибкости в спортивной аэробике. <b>Текущий контроль 3 – учебная практика.</b>	4/8	31	
29-32		Практическое занятие 59-62. Планирование тренировочных занятий . Содержание занятий на начальном этапе подготовки– <b>Текущий контроль 4.- письменная работа.</b>	3/10	41	
33-34		Практическое занятие 63-64. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий.		41	
35-36		Практическое занятие 65-66. Планирование		41	

		тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий			
37-38		Практическое занятие 67-68. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана на микроцикл на мезоцикл по спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий		41	
39-40		Практическое занятие 69-70. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана на мезоцикл по спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий.		41	
41	1	Практическое занятие 71. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана на макроцикл по спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий.		42	
42-45		Практическое занятие 72-75. Учет и контроль нагрузки. В спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий.		42	2
46		Практическое занятие 76. Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание <b>Текущий контроль 5 – контрольная работа.</b>	4/8	50	
47	1	Практическое занятие 77. Характеристика материально-технического оснащения залов и перечень необходимого оборудования для занятий спортивной аэробикой		51	
48		Практическое занятие 78 . Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений, маховых упражнений, безопорных вращений.		51	2
49	1	Практическое занятие 79. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений силовых перемещений. Фазовая структура гимнастических упражнений Характеристика материально-технического оснащения залов и перечень необходимого оборудования для занятий спортивной аэробикой.		52	
50-54		Практическое занятие 80-84 . Биомеханические основы техники гимнастических упражнений		52	
55		Практическое занятие 85 . Биомеханические основы техники гимнастических упражнений безопорных вращений.		52	
56		Практическое занятие 86. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений, маховых упражнений Фазовая структура гимнастических упражнений <b>Текущий контроль 6 – опрос.</b>	4/8	60	
57-60		Практическое занятие 87-90. Техника упражнений в спортивной аэробике Техника безопасности при занятиях спортивной		60	6

		аэробикой			
61		Практическое занятие 91. Биомеханические основы техники упражнений (статических упражнений и динамических упражнений,).		60	
62-71		Практическое занятие 92-101. Техника упражнений в спортивной аэробике Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой		60	
72		Практическое занятие 102. Техника безопасности при выступлении на соревнованиях.			
рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр			50/100	100	62

### III курс V семестр

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)

<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
<b>Пятый семестр</b>					
1	1	Лекция 11. Основы обучения гимнастическим упражнениям		1	
2		Семинарское занятие 19. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. <b>Текущий контроль 1 – письменная работа.</b>	4/8	9	
3	1	Семинарское занятие 20. Программированное обучение. Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной гимнастике. Технические средства обучения в спортивной аэробике.		10	
4	1	Лекция 12. НИРС - научные работы (курсовые, выпускные квалификационные, магистерские) в период обучения студентов в вузе. Проблемы НИР в гимнастике. Методы исследования, применяемые в исследованиях по спортивным видам гимнастики.		11	
5	1	Семинарское занятие 21. Оформление и защита учебных научных работ		12	



6		Практическое занятие 1. Техника элементов основных групп упражнений в спортивной аэробике .		12	
7	1	Практическое занятие 2. Основы обучения гимнастическим упражнениям		13	
8		Практическое занятие 3. Общие положения судейства спортивной аэробике		13	
9		Практическое занятие 4. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.		13	
10	1	Практическое занятие 5. Этапы обучения гимнастическим упражнениям		14	
11	1	Практическое занятие 6. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.		15	6
12		Практическое занятие 7. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. <b>Текущий контроль 2 – учебная практика.</b>	4/8	23	
13		Практическое занятие 8. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. . Выставление оценки за компонент «Артистичность». Текущий контроль 3 – учебная практика.	4/8	31	4
14	1	Практическое занятие 9. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.		32	
15		Практическое занятие 10. Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям . Выставление оценки за компонент «Исполнение». <b>Текущий контроль 4 – учебная практика.</b>	4/8	40	4
16	1	Практическое занятие 11. Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной аэробике.		41	
17		Практическое занятие 12. Выставление оценки за компонент «Сложность». <b>Текущий контроль 5 – учебная практика.</b>	4/8	49	6
18		Практическое занятие 13 . Технические средства обучения в спортивной аэробике.		49	
19-20		Практические занятия 14-15. Организация и проведение педагогического эксперимента. Первый этап педагогического эксперимента. Выбор области и сферы исследования: актуальность, новизна, перспективность, опыт, научные и профессиональные интересы исследователя. Пилотажное исследование. Анализ и оценка проведенных ранее исследований в выбранной предметной области. Научные, научно-популярные и научно-методические источники. Основные понятия, используемые в исследовании. Выбор направления и темы исследования (тема должна содержать проблему). Проблема исследования как категория, отражающая неизвестное науке новое решение актуальной научной задачи в области физической культуры и спорта. Тема		49	4

		исследования: актуальность, приоритетность, научная значимость, перспективность и не разработанность. Связь темы исследования с пограничными психолого-педагогическими и медико-биологическими достижениями. Объект исследования. Предмет исследования. Определение цели и задач исследования. Формирование гипотезы.			
21-22		Практические занятия 16-17. Организация и проведение педагогического эксперимента Второй этап педагогического исследования – разработка методики и реализация выбранных методов для достижения поставленной цели. Обоснование методики исследования. Показатели и критерии ее развития. Достоверность научных выводов. Структура методики педагогического исследования. Теоретико-методологическая часть, концепция, на основе которой строится вся методика. Исследуемые явления, процессы, признаки, параметры. Порядок, применение методов и методических приемов. Последовательность и техника обработки и обобщения результатов исследования. Классификация педагогического эксперимента. Констатирующий, поисковый, лабораторный, обучающий, контрольный эксперименты. Задачи видов педагогического эксперимента		49	4
23-24	1	Практические занятия 18-19. Организация и проведение педагогического эксперимента. Третий этап исследования – обработка полученных результатов. Формулировка данных и запись в краткой форме. Группировка данных. Установление характеристик (признаки, параметры каждой группы данных и производится подсчет абсолютного числа факторов, характеризующих группу. Статистическая обработка полученных количественных данных.		50	4
25-28		Практическое занятие 20-23. Оформление и защита учебных научных работ. Текст курсовой. Подготовка текста доклада. Подготовка презентации. Выступление с докладом. Ответы на вопросы. <b>Текущий контроль 6 -учебная практика.</b> Организация соревнований по спортивной аэробике.	3/10	60	20
рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	52
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

### **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):*

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 №2 (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

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

*Вопросы к текущему контролю №1 (2 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.

Студенту необходимо ответить на два вопроса!

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

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

*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 1 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

Студенту необходимо ответить на два вопроса!

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

1. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014.— 132 с.
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
3. 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.
4. 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 №6 (4 семестр):*

1. Общеподготовительные упражнения в спортивной аэробике
2. Техника, методика и технология обучения базовым действиям первого уровня (общего назначения).
3. Методы и методические приемы обучения с позиций адаптации (внепрограммная и программная адаптация), пространственные и пространственно временные (кинематические) характеристики техники гимнастических упражнений
  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. 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
  3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Верхошанский Ю.В. - М.: Советский спорт, 2013.— 216 с.
  4. 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, молодежи и туризма, 2010.— 174 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15700>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. 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
  6. 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
  7. 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
  8. 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
  9. 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
  10. 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
  11. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 132 с.
  12. Министерство спорта Российской Федерации Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/ Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2012.— 144 с.
  - 13.

### **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, 1 семестр)*

Учебные танцевально-спортивные комбинации: элементы современных танцев - клубные танцы, сальса, хип-хоп.

Танцевальные упражнения и комбинации из танцевальных шагов студент может изучить как на практических занятиях, так и посмотрев сайт: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) (link is external).

Демонстрация комбинаций из танцевальных шагов, адаптированных к спортивной аэробике следует выполнять под соответствующее музыкальное сопровождение с учетом музыкального размера, техники аэробных шагов и учетом требований к исполнительскому стилю движений.

### *Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, 1 семестр)*

Учебные танцевально-спортивные комбинации: элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили

Студенту следует продемонстрировать комбинации из шагов: приставной, переменный, галоп, полька, вальс (по заданию преподавателя), а также иметь знания музыкального размера, последовательность выполнения и техники упражнения (комбинации), требования к исполнительскому стилю и культуре движения. Ниже перечислены основные движения в комбинациях:

#### **Приставной шаг**

Подводящее упражнение к шагу галопа. Может выполняться вперед, назад, в сторону, сноска и на носок.

И.П. – правая нога впереди, руки на поясе.

1 – скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу,

Левая - сзади на носке.

2 – скользящим движением по полу приставить левую в И.П.

Методические указания:

Движение всегда начинают с одной ноги, а заканчивают другой. Шаг левой ногой – приставить правую.

#### **Переменный шаг**

Подводящее упражнение к шагу польки. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняется с другой ноги.

И.П. – правая нога впереди.

1 – 2 приставной шаг с правой ноги вперед

3 – шаг правой вперед, левая - сзади на носке

4 – левую скользящим движением по полу (слегка разгибая) разогнуть вперед – книзу. Тоже с другой ноги.

Последовательность обучения:

1. Повторить приставной шаг.
2. Выполнить переменный шаг вперед в медленном темпе, без музыки.
3. В нужном темпе и под музыку.

Методические указания:

Шаги выполняются с носка. Ногу приставляют в 3 позицию движения ног, сопровождают движением туловища и головы (с какой ноги выполняют шаг, в ту же сторону поворачивают голову и плечи).

Музыка: В. Шаинский «Голубой вагон», «Улыбка»

#### **Шаг галопа**

Выполняется вперед, назад и в сторону. Начинается он скользящим движением ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени.

- повторить приставной шаг  
- выполнить приставные шаги в ускоряющем темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

Методические указания:

Шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую ногу. Туловище вперед не наклоняется, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять.

#### **Шаг польки**

Это переменный шаг выполняется легкими прыжками.

И.П. – 3 позиция ног. Правая - впереди, руки на поясе.

«и» - небольшой поскок на левой, правая вперед – книзу

1 «и» - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком.

2 – небольшой шаг вперед правой

И – небольшой прыжок на правой, левую вперед – к низу

То же с другой ноги.

Последовательность обучения:

1. Повторить переменный шаг
2. Выучить поскок
3. Соединить поскок с переменным шагом
4. Выполнять шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

Методические указания:

Полька выполняется легко, изящно, обязательно выполнять повороты головы в сторону шага.

Музыка: «Полька Янка»

#### **Шаг вальса**

Вперед, назад, в сторону и с поворотом кругом. Вальсовый шаг вперед и назад исполняют тремя небольшими шагами.

1 шаг – перекат с носка на всю стопу, слегка сгибая колено, делают на сильную долю такта.

2 и 3 шаг - на носках.

**Притопы** -одно из основных движений, соответствует веселой, плясовой музыке – энергичные сильные притопы, следует поднимать ногу выше и быстрее, а опускать чуть тише. Колено опорной, ноги должно слегка пружинить.

**Притопы одной ногой** - активизируют детей при повторении пляски менять ногу и чтобы не выносили ногу далеко вперед, руки ставит на пояс кулачками.

**Притопы двумя ногами попеременно** – это быстрые топчущие шаги на месте. Колени должны сгибаться, корпус держать прямо - музыка задорная, шутливая.

**Переменные притоп**–делаются то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги, обратно к опорной: на «раз»- топнуть ногой впереди себя, на «два»- приставить ногу к ноге, потом то же с другой ноги. Корпус во время движения необходимо держать прямо.

**Выставление ноги на пятку или на носок** – нога на пятку выставляется **Сильно согнутой в подъеме** так, чтобы носок смотрел вверх – задорно и весело. На носок нога мягко выставляется вперед, подъем выпрямляется. Нogu выставять недалеко от опорной, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу

**Текущий контроль 5** - демонстрация.– составление комплекса ОФП.



### *Демонстрация практических умений (текущий контроль №5, 1 семестр)*

Студенту следует продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для подготовительной части учебно-тренировочного занятия по аэробике.

В комплекс упражнений по общей физической подготовке должны входить следующие упражнения: упражнения для мышц живота, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения с отягощением. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для разминки в учебно-тренировочном занятии по аэробике и включающий не менее 8 упражнений на разные мышечные группы.

#### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА КОМПЛЕКСА ОРУ

1. Упражнение на осанку
2. Упражнение на силу мышц ног (типа приседаний, выпадов)
3. Упражнение для мышц туловища (наклоны вперед и назад)
4. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук)
5. Упражнение для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища)
6. Упражнение комплексного воздействия на крупные мышечные группы (на силу мышц туловища, спины, живота и др.).
7. Упражнение на увеличение подвижности в суставах (пружинящие наклоны, выпады, повороты).
8. Прыжки и базовые шаги аэробики с переходом на ходьбу на месте.

### *Демонстрация практических умений (текущий контроль №6, 1 семестр)*

Студенту следует продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для подготовительной части учебно-тренировочного занятия по аэробике различными способами (поточный, проходной) (по заданию преподавателя), включив в комплекс по одному элементу из каждой группы сложности (стоимостью до 0.3).

Оценивается техника выполнения упражнения.

### *Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 2 семестр)-*

Демонстрация техники упражнений: классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробике.

Студент демонстрирует упражнения классического экзерсиса в специфической для гимнастов в аэробике обуви-кроссовках, тем самым вносят в упражнения хореографии свою специфику. **Студент демонстрирует подготовительные упражнения классической хореографии:** полуприседы(деми плие), приседы (гран плие), выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль), Выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной

(батман тандю сутеню), выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие), малые махи с опусканием ноги носком в пол (батман тандю жэтэ пуанте), резкое сгибание и разгибание голени (батман фраппэ, плавные сгибания и разгибания голени с одновременным полуприседом на опорной (батман фондю), движения ногой по полу (рон де жамб пар терр), махи (гран батман жэтэ), и его разновидности поднимание ноги (батман девлоппэ) и др. Движения выполняются из выворотных позиций ног и основных позиций рук.

Выполнение подготовительной группы движений требует определенных технических норм: позиций ног и рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы и сочетания движений с музыкой. В спортивной аэробике при выполнении этих упражнений руки могут быть прямыми, с вытянутыми пальцами и свободными позициями ног. Упражнения выполняются у опоры или на середине зала.

Студенты могут демонстрировать различные виды равновесий, применяемые в спортивной аэробике, повороты и прыжки. Студент получает задание по выбору преподавателя.

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, 2 семестр)-*

Демонстрация базовых навыков : динамическая осанка в выполнении базовых шагов и движений руками в аэробике, приземление после прыжков, приземление на руки и ноги после выполнения элементов, стойка на руках.

При выполнении базовых навыков следует соблюдать технику исполнения, гимнастический стиль исполнения.

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №5, 2 семестр)-*

Демонстрация базовых навыков : выполнение базовых шагов под музыкальное сопровождение. Студент демонстрирует 7 базовых шагов спортивной аэробики и любых 3 шага из оздоровительной аэробики. При выполнении базовых навыков следует соблюдать технику исполнения, гимнастический стиль исполнения.

### **3 семестр**

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №1, 3 семестр)-*

Демонстрация фрагментов комбинаций по различным танцевальным направлениям, упражнениям стретчинга, классической аэробики (по выбору преподавателя).

Студент составляет комбинацию из перечисленных направлений по предложению преподавателя на 64 счета и выполняет их под соответствующее направлению музыкальное сопровождение. Оценивается техника выполнения упражнения, соответствие с музыкой и творчество при подборе упражнений..

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №2, 3 семестр)-*

демонстрация техники профилирующих упражнений: из 4 групп сложности по одному элементу из любой подгруппы. Элементы (по выбору студента) должны быть сложностью не менее 0.3-0.5 баллов.

При выполнении следует соблюдать технику исполнения, гимнастический стиль исполнения. Оценивается техника профилирующих упражнений.

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 3 семестр)-*

демонстрация упражнений на развитие физических качеств в спортивной и оздоровительной аэробике.

Студент составляет комплекс из 8-10 упражнений для развития физического качества (по выбору) и демонстрирует под музыкальное сопровождение. Оценивается техника выполнения упражнения, соответствие с музыкой и творчество при подборе упражнений и методика проведения комплекса.

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, 3 семестр)-*

Круговая тренировка.

Студент составляет комплекс из 8-10 упражнений для развития физических качеств и демонстрирует их по методу круговой тренировки, расположив их по станциям. Студент должен написать карточки с содержанием упражнений на каждой станции и провести их с группой.

Оценивается техника выполнения упражнения, творчество при подборе упражнений и наличие карточек на каждой станции, методика проведения.

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №5, 3 семестр)-*

Студент составляет комплекс из 8-10 упражнений для развития гибкости в оздоровительной аэробике.

Оценивается техника выполнения упражнения, соответствие с музыкой и творчество при подборе упражнений и методика проведения комплекса.

#### **4 семестр**

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №2, 4 семестр)-*

Студент составляет комплекс из 8-10 упражнений для развития координационных

способностей в спортивной аэробике и проводит его с группой под музыкальное сопровождение.

Оценивается техника выполнения упражнения, соответствие с музыкой и творчество при подборе упражнений и методика проведения комплекса.

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 4 семестр)-*

Студент составляет комплекс из 8-10 упражнений для развития гибкости в спортивной аэробике (активной или пассивной), используя современные подходы в аэробике (средства хореографии, стретчинг гимнастики, художественной гимнастики и др.) и проводит его с группой под музыкальное сопровождение.

Оценивается техника выполнения упражнения, соответствие с музыкой и творчество при подборе упражнений и методика проведения комплекса.

**5 семестр**

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №2, 5 семестр)-.*

Студент демонстрирует методику обучения упражнениям спортивной аэробики из любой из 4 групп по выбору, используя различные методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного или целостного упражнения, метод сопряженного воздействия). Студент проводит часть занятия с использованием специфических методов физического воспитания : метода строго регламентированного упражнения, игрового или соревновательного метода. Использование общепедагогических методов и принципов и приемов обучения гимнастическим упражнениям при обучении одного из элементов спортивной аэробики..

Оценивается методика проведения части занятия, правильно подобранные методы при обучении и творческий подход к процессу обучения.

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 5 семестр)-.*

Студент демонстрирует методы и приемы обучения артистичности в спортивной аэробике, подбирает специфические упражнения (8-10) для повышения критериев артистичности, проводит их с группой студентов и выставляет оценку, используя тест на артистичность.

Оценивается методика проведения части занятия, правильно подобранные методы при обучении , творческий подход к процессу обучения и правильное выставление оценки за артистичность.

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, 5 семестр)-.*

Студент демонстрирует методы и приемы обучения техники в спортивной аэробике, подбирает специфические упражнения для повышения критериев исполнения программы на примере комбинации 1-2 элементов из разных групп в

сочетании с базовыми движениями, проводит их с группой студентов, выявляет и исправляет ошибки техники и выставляет оценку за технику исполнения. Оценивается методика проведения части занятия, правильно подобранные методы при обучении, творческий подход к процессу обучения и правильное выставление оценки за исполнение элементов и связок (по выбору студента).

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №5, 5 семестр)-.*

Студент демонстрирует методы и приемы обучения техники в спортивной аэробике, подбирает специфические упражнения для повышения критерия сложности программы. Подбирает элементы для обучения 1-2 элемента из разных групп, проводит их с группой студентов, выявляет и исправляет ошибки по сложности выставляет оценку за сложность.

Оценивается методика проведения части занятия, правильно подобранные методы при обучении, творческий подход к процессу обучения и правильное выставление оценки за сложность программы (по выбору студента).

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №6, 5 семестр)-.*

Студент принимает участие в организации групповых соревнований по спортивной аэробике: Получает задание на подготовку к проведению соревнования и оценивает выполнение программы студентами в роли судьи по исполнению, судьи по артистичности или сложности.

Оцениваются организаторские способности студента, выполнение его функции по судейству.

Судейство исполнения программы в спортивной аэробике. Методика развития физических качеств.

**Текущий контроль 6 - реферат.**

1. Дайте характеристику целостному методу обучения (1) чем характеризуется метод; 2) варианты; 3) для развития каких качеств применяется; 4) особенности метода)
2. Дайте характеристику целостно-конструктивному методу обучения (1) чем характеризуется метод; 2) варианты; 3) для развития каких качеств применяется; 4) особенности метода)
3. Дайте характеристику расчлененно-конструктивному методу обучения (1) чем характеризуется метод; 2) варианты; 3) для развития каких качеств применяется; 4) особенности метода)
4. Дайте характеристику методу сопряженного воздействия (1) чем характеризуется метод; 2) варианты; 3) для развития каких качеств применяется; 4) особенности метода)
5. Дайте характеристику целостному методу обучения (1) чем характеризуется метод; 2) варианты; 3) для развития каких качеств применяется; 4) особенности метода)

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

- Типичные ошибки при выполнении элемента «Кугель».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Тумбочка».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Мюнхен».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Штурвал».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Боковой тодес».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Колодец».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Лодочка».

**2.6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,**  
необходимый для освоения дисциплины (модуля):

а) основная литература:

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

4. 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

5. 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

6. 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

*б) дополнительная литература:*

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. Алексеев С.В. Спортивное право России [Электронный ресурс]: учебник/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 1055 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15467>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт»/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014.— 647 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20999>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. 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

5. 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

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

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

11. 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

12. 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

13. 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

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

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

**2.7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- ["Единое окно доступа к образовательным ресурсам" \(link is external\)](#)
- 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)
- Международный олимпийский комитет [http://www.olympic.org/ \(link is external\)](http://www.olympic.org/)
- Международный паралимпийский комитет [http://www.paralympic.org/ \(link is external\)](http://www.paralympic.org/)
- Международная федерация гимнастики: <http://www.fig-gymnast:cs.com>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" [http://www.infosport.ru/ \(link is external\)](http://www.infosport.ru/)
- [Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации \(link is external\)](#)
- Официальный сайт Министерства спорта РФ: [http://www.minsport.gov.ru/ \(link is external\)](http://www.minsport.gov.ru/)
- [Портал дополнительного профессионального образования \(link is external\)](#)
- Российский олимпийский комитет [http://www.olympic.ru \(link is external\)](http://www.olympic.ru)
- Спортивная аэробика России: <http://www.sport-aerob.ru/federation/>
- СПС Консультант+ [http://www.consultant.ru/ \(link is external\)](http://www.consultant.ru/)
- [Университетская информационная система РОССИЯ \(УИС РОССИЯ \(link is external\)](#)
- [Федеральное агентство по образованию \(Рособразование\) \(link is external\)](#)
- [Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" \(link is external\)](#)
- [Федеральный портал "Российское образование" \(link is external\)](#)
- Федерация спортивной аэробики Санкт-Петербурга: <http://www.fitness-aerobics.ru>



- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> (link is external)
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru> (link is external)
- Справочная правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru> (link is external)
- Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru> (link is external)

Дополнительный модуль

**I курс I семестр**

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме :Правила записи упражнений с помощью символов, символы упражнений	10
2	По расписанию преподавателя	Практика проведения: Танцевальные упражнения в аэробике.	10
3	По расписанию преподавателя	демонстрация.– составление комплекса ОФП	10
4	По расписанию преподавателя	Демонстрация способов по теме :Способы проведения ОРУ (поточный, проходной)	10
5	По расписанию преподавателя	Практика проведения: Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике	10

Виды контроля:  
Первый семестр

**Содержание и виды контроля по программе**

**1 СЕМЕСТР**

*Текущий контроль 1.*

## **Гимнастическая терминология и терминология аэробики - ОПРОС.**

Количество баллов – 3/8

*Критерии оценки:*

8 баллов – дан полный и развернутый ответ.

7 баллов – допущена одна ошибка в терминологии.

6 баллов – студент не дал структурированного ответа.

5 баллов – ответ не имеет последовательного ответа.

4 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы.

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

### **Текущий контроль 2.**

#### **Обеспечение безопасности занятий гимнастикой - ОПРОС.**

Количество баллов – 4/8

*Критерии оценки:*

8 баллов – дан полный и развернутый ответ.

7 баллов – допущена одна ошибка в терминологии.

6 баллов – студент не дал структурированного ответа

5 баллов – ответ не имеет последовательного ответа.

4 балла - студент не отвечает на дополнительные вопросы

### **Текущий контроль 3.**

#### **Танцевальные упражнения – ДЕМОНСТРАЦИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (на выбор студента).**

Музыкальное сопровождение в аэробике. Танцевальные комбинации. Учебные танцевально-спортивные комбинации Количество баллов – 3/8

*Критерии оценки:*

8 – выполнение упражнений без ошибок;

7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;

6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;

5 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники

4 – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники;

3 - выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;

### **Текущий контроль 4.**

#### **Танцевальные комбинации – ДЕМОНСТРАЦИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ (на выбор студента).** Учебные танцевально-спортивные комбинации: элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили. Количество баллов – 4/8

*Критерии оценки:*

8 – выполнение упражнений без ошибок;

7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;

6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;

5 – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники;

4 – - выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;

### **Текущий контроль 5 – демонстрация: Общая физическая подготовка в спортивной аэробике– СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПО ОФП (комплекс из пяти упражнений по выбору студента) – 5/10 баллов.**

В комплекс упражнений по общей физической подготовке должны входить следующие упражнения: Упражнения для мышц живота, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения с отягощением.

*Критерии оценки:*

10 баллов – составление комплекса упражнений без ошибок;

- 9 – комплекс составлен верно, подбор упражнений соответствует воздействию упражнения. Одна ошибка в терминологической записи;
- 8 – комплекс составлен верно, подбор упражнений соответствует воздействию упражнения. Две ошибки в терминологической записи;
- 7 – комплекс составлен верно, подбор упражнений соответствует воздействию упражнения. Три ошибки в терминологической записи;
- 6 – комплекс составлен верно, подбор упражнений соответствует воздействию упражнения. Четыре ошибки в терминологической записи;
- 5 – описание комплекса упражнений с ошибками в деталях техники.

### **Текущий контроль 6.**

#### **Способы проведения ОРУ (поточный, проходной) Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике**

– **ДЕМОНСТРАЦИЯ СПОСОБОВ (по выбору студента) – 4/8 баллов.**

*Критерии оценки:*

- 8 – выполнение упражнений без ошибок;
- 7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой;
- 6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками;
- 5 – выполнение упражнения с двумя ошибками;
- 4 – выполнение упражнения с грубыми ошибками или более пяти ошибок.

### **Рубежный контроль (тесты УМУ).**

Курс   1   Специализация спортивная аэробика

**Вариант 1**

Д ТЗ	КО Тестовое задание
1.1.	<p><b>Что из перечисленного относится к формам контроля умений и знаний, предусмотренных в подготовке преподавателя-тренера в высшей школе? (тема 1)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учебная практика, зачет, контрольная работа</li> <li>2. Посещаемость занятий, участие в соревнованиях, получение диплома</li> <li>3. Владение приемами обучения, опрос, приказ об окончании вуза</li> <li>4. Посещаемость занятий, выполнение президентских тестов, участие в соревнованиях.</li> </ol>
1.2	<p><b>Какой способ проведения ОРУ указан ниже, если его внешним признаком являются паузы между отдельными упражнениями комплекса, а также относительно постоянное место действия занимающихся?</b></p> <p>1. Раздельный; 2. Переменный; 3. Проходной; 4. Игровой.</p>
1.3	<p><b>Какие признаки отражают музыкальную подготовленность тренера оздоровительной и спортивной аэробики</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание способов регулирования нагрузки, знание жанров музыки</li> <li>2. Знание особенностей построения музыки, умение согласовывать упражнения на 2, 4, 8, 16 и т.д. счетов с «музыкальным квадратом»</li> <li>3. Знание танцевальных стилей и соответствующих им музыкальных произведений, привлекательный внешний вид;</li> <li>4. Умение подбирать ритмичную музыку для занятий оздоровительной и спортивной направленности.</li> </ol>

1.4	<p><b>По каким признакам классифицируются учебно-тренировочные занятия:</b></p> <p>А) По педагогическим задачам, величине нагрузки, организации  Б) По продолжительности и интенсивности  В) По видам многоборья и направленности  Г) По структуре и организации</p>
2.1	<p><b>Какие танцы принято считать историко-бытовыми?</b></p> <p>1. Это танцы XV-XIX веков, которые исполнялись на балах знати.  2. Это танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи, среды и места возникновения.  3. Это народные танцы, представляющие собой совокупность музыкальных, двигательных, эмоциональных и культурных характеристик различных народов  4. Это бальные танцы, входящие в современные танцевальные направления.</p>
2.2	<p><b>Какой отрывок музыкального произведения называется в оздоровительной аэробике «музыкальным квадратом»? (тема 2)</b></p> <p>1. Музыкальный период  2. Музыкальный размер 4/4  3. Куплет музыкального произведения, имеющий законченную мысль  4. Музыкальная фраза.</p>
2.3	<p><b>Какое определение музыкального размера является верным?</b></p> <p>1. Музыкальный размер определяется длительностью звучания музыкального произведения: чем дольше, тем больше размер;  2. Музыкальный размер определяется числом долей определенной длительности от одной ударной доли до ближайшей следующей;  3. Это ритмическое сочетание звуков различной длительности;  4. Это неполный такт, начинающийся со звука без удара</p>
2.4	<p><b>Дайте определение, что такое музыкальная форма?</b></p> <p>1. Это то, что определяет содержание музыкального произведения;  2. Музыкальная форма определяется размером музыкального произведения;  3. Это структура музыкального произведения;  4. Это ритм, в котором все длительности одинаковы.</p>
3.1	<p><b>Какие требования предъявляются к материально-технической базе для занятий оздоровительными видами аэробики?</b></p> <p>1. Наличие у занимающихся спортивной одежды и обуви  2. Оборудование для медицинского контроля здоровья занимающихся  3. Соответствие ГОСТу оборудования и зала для занятий  4. Наличие оборудования для фитнес тренировки.</p>
3.2	<p><b>Какой комплект вспомогательного оборудования наименее эффективен для обеспечения безопасности тренировочного процесса во вращательной подготовке спортсменов</b></p> <p>А) Стандартная площадка – подкидной мостик – горка матов.      Б). Видео камера - стандартная площадка - поролоновая яма или горка матов В) Подкидной мостик (мини-трамп) - поролоновая яма или горка матов.      Г). Батут - лонжа - поролоновая яма.</p>

3.3	<p><b>Что не обеспечивает безопасность в оздоровительных занятиях аэробикой?</b></p> <p>А) ношение украшений во время занятия Б) использование специальной обуви В) использование специальной одежды Г) исключение запрещенных упражнений</p>
3.4	<p><b>Какие из перечисленных упражнений запрещены для использования в оздоровительной аэробике:</b></p> <p>А) круговые движения головой. Б) махи ногами в стороны В) отжимания Г) наклоны</p>
4.1	<p><b>Дайте определение термину «оздоровительная аэробика»</b></p> <p>1. Это одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой;  2. Это вид физической культуры молодежи;  3. Это спортивное направление гимнастики;  4. Направление занятий физической культуры с высокой интенсивностью</p>
4.2	<p><b>Какой музыкальный размер наиболее часто используется при подборе музыки для фонограмм в уроках оздоровительной аэробики?</b></p> <p>1. Равномерная музыка, 2/4  2. Темп музыки от 120 до 160 бит/мин  3. Танцевальная музыка, 4/4  4. Музыка размер 3/4</p>
4.3	<p><b>Какие упражнения не следует включать в оздоровительные программы пожилых людей:</b></p> <p>А) Упражнения стретчинга Б) Упражнения танцевального характера В) Статические силовые упражнения Г) Упражнения для совершенствования функций равновесия</p>
4.4	<p><b>Какое из перечисленных направлений развития не соответствует тенденциям оздоровительной аэробики в России?</b></p> <p>1. Разработка новых методик оздоровительной тренировки  2. Придание оздоровительной тренировке олимпийского статуса  3. Индивидуализация оздоровительной тренировки  4. Возникновение новых форм и направлений в оздоровительной аэробике.</p>
5.1	<p><b>Выберите из перечисленных ниже упражнений те, которые пригодны для развития статической силы</b></p> <p>1. Лежа на спине удержание прямых ног (носки оттянуты) над полом под углом 10°. 2. Из упора лежа, серия сгибаний и разгибаний с отталкиванием руками.  3. Вис углом на согнутых руках. 4. Из вися на перекладине сгибание и выпрямление рук. 5. Упор углом</p>

	A. 1, 2, 3,      Б).1,2, 4,      В). 1, 3, 5,      Г). 1, 3, 4
5.2	<b>Какие частные задачи решаются при проведении упражнений в подготовительной части урока?</b> А) Оценка готовности к обучению Б) Воспитание силовой выносливости В) Повышение расхода калорий при выполнении упражнений Г) Подготовка организма к нагрузке
5.3	<b>Какие упражнения считаются стато-динамическими?</b> А) упражнения с максимальным удержанием статических поз Б) упражнения силового характера, в которых предусмотрены кратковременные остановки на 0,5-1 сек в разные моменты цикла движения В) упражнения развивающие координацию движений Г) упражнения формирующие осанку
5.4	<b>Выберите из перечисленных ниже упражнений те, которые относятся к аэробным:</b> А) упражнения стато-динамические Б) статические В) <u>медленный бег</u> Г) упражнения на гимнастических снарядах
6.1	<b>Определите, какое назначение упражнений, входящих в подготовительную часть занятия оздоровительной аэробикой:</b> 1. Упражнения, направленные на увеличение температуры тела; 2. Упражнения силового характера; 3. Упражнения, направленные на снижение обменных процессов; 4. Упражнения, направленные на снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС)
6.2	<b>Какое определение наиболее полно соответствует термину «аэробный шаг»</b> А) Наиболее часто используемое сочетание движений, имеющее начало, основное действие и окончание Б) Наименьшее законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: В) Двигательное действие, которое может быть усложнено разными способами Г) Двигательное действие, являющееся частью хореографической комбинации.
6.3	<b>Какие варианты оздоровительных занятий имеет силовую направленность?</b> А) степ-аэробика, классическая (базовая аэробика Б) фитбол аэробика пилатес В) интервальная аэробика, шейпинг, Г) кондиционная тренировка, система Т.Литла
6.4	<b>Определите направленность специализированной базовой технической подготовки в спортивной аэробике:</b> А). Формирование «школы движений» и фундамента технической подготовленности гимнастов. Б). Овладение сложными современными гимнастическими упражнениями в видах соревнований. В). Гармоническое развитие и укрепление здоровья спортсменов. Г). Всестороннее развитие физических качеств.

**Вариант 2**

КО Д ТЗ	Тестовое задание
1.1.	<p><b>Какое оборудование необходимо для занятий оздоровительной аэробикой?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастические снаряды, помост с размеченной на нем площадкой для соревнований</li> <li>2. Спортивный зал размером 20 х 30 м, зеркало для контроля движений</li> <li>3. Гимнастические маты, аудио-магнитофон с кассетной и CD деками</li> <li>4. Гантели, скакалки, мячи.</li> </ol>
1.2	<p><b>Что должен знать преподаватель-тренер аэробики с высшим образованием?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Историю вида спорта, приемы ораторского искусства, знать основы классического танца и уметь красиво двигаться</li> <li>2. Современную систему спортивной тренировки, правила соревнований, биомеханические основы техники движений</li> <li>3. Принципы спортивной тренировки, современные тенденции классической музыки, технические инструкции международной федерации спортивной аэробики</li> <li>4. Организацию спортивных соревнований и праздников.</li> </ol>
1.3	<p><b>Какой расчет является неверным при перестроении из одной шеренги уступом?</b></p> <p>1. По три;      2. (6-3-на месте);      3. ( 9-6-3-на месте);      4. ( 6-4-2-на месте).</p>
1.4	<p><b>Укажите в какой последовательности записывается отдельное движение общеразвивающих упражнений (ОРУ)?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Направление, строй, способ исполнения; конечное положение;</li> <li>2. Направление, способ исполнения, конечное положение;</li> <li>3. Способ исполнения , название движения, направление движения, конечное положение ;</li> <li>4. Исходное положение, название движения, направление движения, конечное положение.</li> </ol>
2.1	<p><b>На какой музыкальный размер исполняется вальс?</b></p> <p>1. 2/4.    2. 3/4    3. 4/4                      4. 4/8</p>
2.2	<p><b>Дайте определение, что называется темпом в музыке?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Это скорость исполнения музыкального произведения;</li> <li>2. Это высота звучания музыкального произведения;</li> <li>3. Это ритмическое сочетание звуков различной длительности;</li> <li>4. Это чередование звуков различной длительности</li> </ol>
2.3	<p><b>Какая страна является родиной польки?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Польша</li> <li>2. Чехия</li> <li>3. Россия</li> <li>4. Румыния</li> </ol>
2.4	<p><b>Кто является автором системы ритмической гимнастики в 19 веке?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ф. Аморос;</li> <li>2. Ф. Дельсарт;</li> </ol>

	<p>3. А.Дункан; 4. Э.Ж.Далькрос</p>
3.1	<p><b>Что из перечисленного является нарушением безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой?</b></p> <p>1. Размещение спортивного зала на 5 этаже здания 2. Отсутствие душевых кабин в местах переодевания занимающихся 3. Отсутствие медицинского заключения о состоянии здоровья занимающегося 4. Отсутствие медицинской аптечки.</p>
3.2	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Что необходимо иметь занимающимся прежде, чем приступить к фитнес-тренировкам?</b></p> <p>А) спортивный купальник и кроссовки Б) расписание занятий В) наличие медицинского заключения о состоянии здоровья Г) своевременно оплаченный абонемент занятий</p>
3.3	<p><b>Какие из перечисленных упражнений запрещены для использования в оздоровительной аэробике:</b></p> <p>А) приседы и выпады со значительным сгибанием колен(Угол в коленных суставах меньше 90 градусов) Б) махи ногами в стороны В) отжимания Г)наклоны</p>
3.4	<p><b>Какой размер соревновательной площадки в спортивной аэробике для всех категорий взрослых?</b></p> <p>А) 7x7 Б)10x10 В)12x12 Г)14x14</p>
4.1	<p><b>Дайте определение понятию «ритмическая гимнастика» (Р/Г)</b></p> <p>А) (Р/Г) – одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики, содержанием ее являются упражнения с предметами; Б) (Р/Г) - одна из разновидностей образовательно-развивающих видов гимнастики, содержанием ее являются прикладные упражнения; В) (Р/Г)- одна из разновидностей образовательно-развивающих видов гимнастики, содержанием ее являются танцевальные упражнения , выполняемые поточным способом под ритмическую музыку; Г) (Р/Г) одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики, содержанием ее являютсяразнообразные по технике исполнения физические упражнения (ОРУ), выполняемые преимущественно поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку.</p>
4.2	<p><b>Дайте определение, что называется ритмом музыкального произведения?</b></p> <p>1. Это,то что определяет содержание музыкального произведения; 2.Это последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей; 3.Это структура музыкального произведения; 4. Это ритм , в котором все длительности одинаковы.</p>
4.3	<p><b>Какие частные задачи решаются при проведении упражнений в подготовительной части урока?</b></p> <p>А) Оценка готовности к обучению Б) Воспитание силовой выносливости В) Повышение расхода калорий при выполнении упражнений Г) Подготовка организма к нагрузке</p>
4.4	<p><b>Какие движения оздоровительной аэробики относятся к «базовым»</b></p> <p>1. Подъем колена (Knee up), приставной шаг (Step-Touch)</p>



	<p>2. Скрестный шаг (Grape Wine), подскок (Skip)</p> <p>3. Выпад (Lunge), мах ногой (Kick)</p> <p>4. Приставной шаг (Step-Touch), мах ногой (Kick)</p>
5.1	<p><b>Какие варианты оздоровительной тренировки имеют силовую направленность?</b></p> <p>1. Степ-аэробика, футбол-аэробика, классическая (базовая аэробика);</p> <p>2. Интервальная аэробика, шейпинг, Пилатес;</p> <p>3. Кондиционная аэробика, шейпинг;</p> <p>4. Гидроаэробика, слайд-аэробика.</p>
5.2	<p><b>Что служит для инструктора оздоровительной тренировки сигналом для обновления фитнес-программы?</b> А). Снижение посещаемости фитнес-занятий Б). Начало нового месяца занятий В). Желание более 50% клиентов ознакомиться с другим направлением фитнес тренировки Г). «Обычная» физическая нагрузка не позволяет достигнуть плановой ЧСС.</p>
5.3	<p><b>Выберите, какие рекомендации к оздоровительным занятиям подходят для людей среднего и пожилого возраста:</b></p> <p>А) Выбирать наиболее «модную» фитнес-программу Б) Для обеспечения безопасности занятий исключить из программы упражнения, в положениях стоя, варианты ходьбы и бега В) Включать в аэробную часть программы упражнения с высокой интенсивностью, продолжительностью до 20 минут 4. Поддерживать двигательную активность, адекватную состоянию</p>
5.4	<p><b>С какой целью проводится тестирование занимающихся оздоровительной аэробикой?</b></p> <p>А) для знакомства с составом группы Б) для определения пригодности к занятиям аэробикой В) для полной комплектации состава группы занимающихся Г) для индивидуализации программы тренировок</p>
6.1	<p><b>Дайте определение понятию «Динамическая осанка»:</b> А) Определенная четкая поза тела, которую необходимо сохранять в течение определенного промежутка времени на фоне общего перемещения в пространстве_ Б) Выполнение упражнений с максимально выпрямленными ногами, оттянутыми носками и высокой точностью положений В) Выразительность движений при выполнении базовых движений Г) Технически правильное исполнение сложных современных элементов</p>
6.2	<p>По величине нагрузки занятия классифицируются на:</p> <p>А) Тренировочные, восстановительные, умеренные, ударные.</p> <p>Б) Ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные.</p> <p>В) Оптимальные, разгрузочные, групповые, контрольные.</p> <p>Г) Умеренные, восстановительные, постановочные, индивидуальные.</p>
6.3	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Какие варианты оздоровительной тренировки направлены на воспитание выносливости?</b></p> <p>А) классическая (базовая) аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика Б) круговая тренировка, кондиционная аэробика, шейпинг В) интервальная аэробика, сайклинг, классическая аэробика высокой интенсивности Г) латино-аэробика, тайбо, танец живота</p>
6.4	<p><b>Какое упражнение наиболее подходит для оценки вестибулярной устойчивости</b></p>

А) Серия 3-4 прыжков вперед и остановка в полуприседе -10 с Б) Безошибочное повторение хореографической связки – 4 раза с изменением темпа движений в каждой 1х8 В) удержание равновесия в безопрном вертикальном шпагате – 10-с Г) Прыжок с поворотом на 360° и остановка в полуприседе – 10 с
--

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры ГиМ гимнастики  
Протокол № 1 от 31.08.2015

\_\_\_\_\_ Р.Н.Терехина

### **Типовые вопросы для зачета (1 семестр):очно, заочно**

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

16. Текстовая (терминологическая) запись конкретных ОРУ (Общие, основные и дополнительные термины - дать определение, объяснить последовательность терминов при записи различных положений и движений)
17. Термины для положений и движений звеньями тела (перечислить возможные варианты движений разными звеньями тела)
18. Спортивная аэробика (история возникновения, федерации, развивающие спортивную аэробику в мире)
19. Строевые упражнения (Определение, задачи СУ. Команда и распоряжение. Условные линии и точки зала )
20. Особенности терминологии и записи ОРУ с предметами (на примере упражнений с мячом)
21. Особенности терминологии и записи ОРУ со взаимодействием спортсменов (на примере упражнений в парах, в кругу)
22. Рекомендации по подбору музыкальных произведений для урока гимнастики (Музыкальный размер. Характер музыкального произведения и его соответствие разным типам движений – ходьбе, бегу, и т.п. Методика проведения упражнения с музыкальным сопровождением)
23. Классификация и краткая характеристика средств гимнастики (перечислить и дать краткую характеристику группам упражнений)
24. Запись вольных упражнений
25. Классификация строевых упражнений (Перечислить основные упражнения. Понятие о строе, основные команды и действия в строю)
26. Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, методика записи ОРУ – на примере одного упражнения)
27. Основные требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему комплекс ОРУ для разминки.
28. Построения и перестроения в строевых упражнениях (перечислить разновидности, раскрыть технологию обучения и проведения на примере перестроения из одной шеренги в три по строевому уставу)
29. Ритмическая гимнастика по типу вольных упражнений (методика составления упражнения и обучения ему)
30. Передвижения в строевых упражнениях (перечислить разновидности, раскрыть технологию обучения и проведения на примере передвижения строевым шагом)
31. Общеразвивающие упражнения (определение, характеристика и классификация упражнений)
32. Современный и балетный танец в оздоровительных занятиях (перечислить наиболее популярные танцевальные упражнения, раскрыть методику обучения на примере любого упражнения)
33. Методика проведения комплекса ОРУ (Раздельный, поточный и проходной методы – обосновать целесообразность их применения)
34. Управление нагрузкой в уроке оздоровительной направленности (классификация групп занимающихся по уровню подготовленности, внешние параметры нагрузки для разных целевых групп)
35. Особенности терминологии и записи ОРУ на гимнастической скамейке
36. Историко-бытовой танец (история возникновения, краткая характеристика основных движений, раскрыть возможность их использования в оздоровительных занятиях)
37. Структура урока ритмической гимнастики (части урока, блоки (серии) и цепочки упражнений)
38. Термины для обозначения основных и промежуточных положений рук, движений руками (перечислить разновидности раскрыть последовательность терминов при записи движений «дугами» и «кругами»)

39. Комплекс ОРУ (методика составления комплекса общеразвивающих упражнений для разминки)
40. Содержание урока ритмической гимнастики для разных целевых групп (уроки с разным количеством «пиков», по типу «циклической тренировки»)
41. Научно-исследовательская работа студентов. Выбор темы курсовой работы.
42. Проанализировать научную статью по теме исследования
43. Методика написания курсовой работы.
44. Краткое описание сути своей научной работы.
45. Библиографический поиск литературных источников, анализ литературы и отбор фактического материала.
46. Травматизм и меры его предупреждения на занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой.
47. Гимнастическая и терминология аэробики (значение, требования к терминам, правила применения и сокращения терминов).
48. Правила записи общеразвивающих и вольных упражнений.
49. Материально-техническая база для занятий аэробикой оздоровительной направленности.
50. Снаряды и оборудование для занятий по спортивной аэробике.

## **I курс II семестр**

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №2	10
2	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №4	10
3	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники по теме занятия №15	10
4	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники по теме занятия №18	10
5	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники по теме занятия №40	10

Виды контроля:  
Второй семестр

### **Текущий контроль 1.**

**Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика) - ОПРОС. 3/8**

Опрос по теме: Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой

*Критерии оценок:*

8 баллов – правильно указаны все этапы, цели и задачи.

7 баллов - правильно указаны все этапы и цели, больше половины задач обучения.

6 баллов – правильно указаны все этапы, цели и половина задач обучения.

5 баллов - правильно указаны все этапы и цели, меньше половины задач обучения.

4 балла - правильно указаны меньше половины этапов, целей и задач обучения.

3 балла – правильно указаны некоторые задачи или цели и меньше половины этапов, задач обучения.

### **Текущий контроль 2.**

**Танцевальные упражнения в аэробике.- ОПРОС.**

**Т 4/8**

План : Классификация танцевальных направлений. Историко-бытовой танец

*Критерии оценки:*

8 баллов – представлена полная характеристика классификации.

7 баллов – представлена неполная характеристика классификации .

6 баллов – представлена неполная характеристика классификации по одному из разделов плана.

5 баллов - представлена неполная характеристика классификации по двум разделам плана.

4 балла – представлена неполная характеристика классификации по четырем разделам плана.

### **Текущий контроль 3.**

**Особенности классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики – ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ. 3/8**

*Критерии оценки:*

8 – выполнение упражнений без ошибок;

7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;

6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;

5 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники

4 – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники;

3 - выполнение упражнения с ошибками в основе техники;

### **Текущий контроль 4.**

**Хореографическая подготовка в спортивной аэробике. Общие основы обучения упражнениям спортивной аэробики – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА. 4/8**

Учебная практика в проведении части занятия, направленного на обучение упражнениям аэробики.

1. Составить комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку способности к динамическому и статическому равновесию.

2. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку силовых способностей.

3. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку скоростно-силовых способностей.

4. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку быстроты.

5. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку гибкости и способности к рациональному мышечному расслаблению.

6. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к стойкам на лопатках, голове и руках.

7. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к стойке руках.

8. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к кувыркам вперед и назад.

9. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к колесу (перевороту боком).

*Критерии оценки:*

8 – выполнение комплекса без ошибок;

7 – выполнение комплекса с незначительной ошибкой в деталях техники;

6 – выполнение комплекса с незначительными ошибками в деталях техники;

5 – выполнение комплекса с ошибкой в основном звене техники

4 – выполнение комплекса с ошибками в основе техники.

### **Текущий контроль 5 - демонстрация техники упражнений базовых навыков. 5/10**

Выполнение базовых шагов под музыкальное сопровождение. Практическое освоение базовых навыков. ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ (по выбору студента). - прыжковая подготовка на ногах и руках.–

*Критерии оценки:*

10 баллов – выполнение упражнений без ошибок;

- 9 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;  
 8 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;  
 7 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники;  
 6 – выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;  
 5 – выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

**Текущий контроль 6.**

**4/8**

**Основные требования к структуре, содержанию и оформлению курсового проекта - ОПРОС.**

Письменный опрос: Типичные ошибки при выполнении курсового проекта.

*Критерии оценки:*

8 баллов – дан полный и развернутый ответ.

7 баллов – допущена одна ошибка.

6 баллов – студент не дал структурированного ответа.

5 баллов – студент не отвечает на дополнительные вопросы.

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

**Рубежный контроль (тесты УМУ). 2 семестр**

**Вариант 1**

Код ТЗ	Тестовые задания
1.1.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Силовые способности подразделяются на...(тема № 6)</b></p> <p>А) собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности Б) собственно-силовые способности, скоростно-волевые способности В) активно-силовые способности, скоростно-силовые способности Г) пассивно-силовые способности, собственно-силовые способности,</p>
1.2.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Дайте определение понятию: гибкость ...? (тема №6)</b></p> <p>А) гибкость характеризуется степенью расхождения относительно друг друга звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять двигательные действия с рекомендованной амплитудой Б) гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять двигательные действия с большой амплитудой В) гибкость характеризуется уровнем быстроты перемещений элементов опорно-двигательного блока и способностью реализовывать движения с некоторой амплитудой Г) гибкость это способность выполнять различные варианты гимнастических шпагатов и мостов</p>
1.3.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Выберите группы ОРУ, используемые в начальной специальной физической подготовке в спортивной аэробике (тема № 6)</b></p> <p>А) на силу, на гибкость, на координацию Б) на быстроту, на внимание, на дыхание В) на осанку, на выносливость, на ловкость Г) индивидуальные и групповые упражнения на согласование с музыкальным сопровождением</p>
1.4	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>С какой целью проводится тестирование состояния занимающихся в оздоровительных группах? (тема № 6)</b></p> <p>А) для знакомства с составом группы Б) для определения пригодности к занятиям спортивной аэробикой В) для полной комплектации состава группы занимающихся Г) для индивидуализации программы тренировок</p>

2.1.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Дайте определение понятию: ритмическая гимнастика-это...? (тема №7)</b></p> <p>А) ритмическая гимнастика - одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики, содержанием которой являются упражнения с предметами, выполняемые преимущественно поточным способом под эмоциональную музыку Б) ритмическая гимнастика - одна из разновидностей образовательно-развивающих видов гимнастики, содержанием которой являются разнообразные физические упражнения (прикладные, танцевальные), выполняемые преимущественно поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку В) ритмическая гимнастика - одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики, содержанием которой являются разнообразные по технике исполнения физические упражнения (ОРУ, танцевальные упр.), выполняемые преимущественно поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку Г) ритмическая гимнастика это вид гимнастики, основу которых составляют упражнения выполняемые под различных музыкальные ритмы</p>
2.2.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Какая последовательность действий целесообразна при составлении сюжетных композиций ритмической гимнастики? (тема № 7)</b></p> <p>А) Учесть возраст и интересы занимающихся, определить направленность композиции, подобрать музыку для упражнения, подобрать характерные движения, определить последовательность движений в соответствии с характером и содержанием музыкального сопровождения Б) разучить с занимающимися упражнение, разработанное квалифицированными специалистами (Фирилевой Ж., Сайкиной Е.и др.) В) придумать сюжет для упражнения и разучить с группой композицию Г) составить и показать упражнение группе и далее выполнить его под музыку</p>
2.3.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Определите, какая последовательность упражнений для подготовительной части урока ритмической гимнастики является правильной? (тема № 7)</b></p> <p>А) поднимание на носки с движениями руками, разновидности ходьбы (на месте и с продвижением), простейшие танцевальные шаги и небольшие соединения, наклоны, выпады, махи ногами, бег, подскоки Б) выпады, пружинящие и рывковые движения руками, медленные вращательные движения головой, разновидности ходьбы В) наклоны, прыжки, движения руками Г) танцевальные упражнения, бег, прыжки, разновидности ходьбы</p>
2.4.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Найдите наиболее точное определение термина «цепочка упражнений», используемого в ритмической гимнастике? (тема № 7)</b></p> <p>А) несколько упражнений, при выполнении которых занимающиеся держатся за руки Б) набор упражнений интересных для занимающихся В) сочетание упражнений различной направленности Г) 3-4 упражнения, логически сочетающиеся друг с другом для решения конкретной методической задачи</p>
3.1.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Какие приемы может использовать преподаватель для управления нагрузкой при проведении оздоровительных занятий (тема № 8)</b></p> <p>А) изменение количества движений, ободряющая улыбка Б) изменение построения занимающихся, применение отягощений В) изменение исходного положения, увеличение темпа движений Г) изменение музыкального сопровождения</p>

3.2.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какие средства являются наиболее типичными для урока ритмической гимнастики с детьми дошкольного возраста? (тема № 8)</b></p> <p>А) игры, танцевальные и общеразвивающие упражнения Б) упражнения на осанку, на силу, бег В) упражнения на снарядах, плавание, упражнения на гибкость Г) эстафеты, игры на внимание</p>
3.3.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какой прием может быть использован тренером для исправления ошибок при проведении урока оздоровительной направленности? (тема № 8)</b></p> <p>А) показ кинограмм движений Б) своевременные комментарии и пояснения В) изучение движений без музыкального сопровождения Г) многократное воспроизведение изучаемых упражнений</p>
3.4.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа?</i></p> <p><b>Какие приемы визуальной информации подаются преподавателем при проведении ОРУ в оздоровительных занятиях? (тема № 8)</b></p> <p>А) подсчет и кивок головой Б) остановка группы и демонстрация следующего упражнения В) зеркальный показ_ Г) демонстрация видеозаписей выполнения упражнений</p>
4.1.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какие формы занятий характерны для ритмической гимнастики? (тема №9)</b></p> <p>А) танцевальные конкурсы Б) групповые и индивидуальные уроки В) показательные выступления Г) физкультурные паузы во время уроков в младших классах школы</p>
4.2.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какой из методов рекомендуется для проведения упражнений в уроках оздоровительной направленности? (тема № 9)</b></p> <p>А) игровой Б) подводящих упражнений В) непрерывный (поточный) Г) линейный</p>
4.3.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>На какие виды по функциональному назначению подразделяется ритмическая гимнастика? (тема № 9)</b></p> <p>А) релаксационная, танцевальная, прикладная Б) танцевальная, оздоровительная, прикладная В) оздоровительная, лечебная, прикладная Г) развлекательная, силовая, кондиционная</p>
4.4.	<p><i>Укажите, правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Оздоровительная ритмическая гимнастика по возрастному признаку делится на..? (тема № 9)</b></p> <p>А) для школьников, студентов, людей зрелого возраста Б) для детей, для молодежи, для людей среднего (зрелого) и пожилого возраста_ В) для мужчин и женщин Г) для детей и подростков</p>
5.1.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Из количества судей формируются бригады в соревнованиях спортивной аэробики? (тема № 10)</b></p> <p>А) 10 Б) 14 В) 12 Г) 15</p>
5.2.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какое определение соответствует понятию «аутотермин» в спортивной аэробике? (тема №</b></p>



	<p><b>10)</b></p> <p>А) обобщенный термин для упражнений структурных групп Б) название элемента, прописанного правилами соревнований по спортивной аэробике В) имя первого исполнителя, присвоенное элементу техническим комитетом ФИЖ Г) название номинации в которой соревнуются спортсмены</p>
5.3.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>В каких номинациях соревновались участники первого чемпионата мира по версии ФИЖ? (тема № 10)</b></p> <p>А) две ( ИМ, ИЖ) Б) три (ИМ, ИЖ, ТР) В) пять ( ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР) Г) четыре ( ИМ, ИЖ, СП, ТР)</p>
5.4.	<p><i>Укажите неправильный вариант ответа</i></p> <p><b>С какого возраста спортсмены допускаются к участию в Чемпионатах мира по спортивной аэробике (тема № 10)</b></p> <p>А) с 14 лет Б) с 16 лет В) 18 лет и старше Г) старше 18 лет</p>

#### Вариант 2

Код ТЗ	Тестовые задания
1.1.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какое определение соответствует понятию «сила это...» (тема № 6)</b></p> <p>А) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений Б) способность преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сопротивлений В) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет нервных напряжений Г) способность внешне сопротивляться за счет мышечных и нервных напряжений</p>
1.2.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какими методами развивают силовые способности в оздоровительных занятиях? (тема №6)</b></p> <p>А) методы: максимальных усилий, повторных, предельных, динамических, ударных, изокинетических, изометрических Б) методы: сверхвысоких усилий, повторных, предельных, динамических, ударных, изометрических, изокинетических В) методы: минимальных усилий, ударных, повторных Г) динамических, ударных повторных, предельных</p>
1.3.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Упражнения на развитие гибкости делятся на...? (тема № 6)</b></p> <p>А) пружинистые, маховые, статические Б) активные и пассивные В) быстрые и медленные Г) индивидуальные и групповые</p>
1.4	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>С какой целью проводится тестирование состояния занимающихся в оздоровительных группах? (тема № 6)</b></p> <p>А) для знакомства с составом группы Б) для определения пригодности к занятиям спортивной аэробикой В) для полной комплектации состава группы занимающихся Г) для</p>

	индивидуализации программы тренировок
2.1.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Кто впервые ввел термин «ритмическая гимнастика»? (тема № 7)</b></p> <p>А) Джейн Фонда Б) Жак Далькроз В) Франсуа Дельсарт Г) Синди Ром</p>
2.2.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>На какие виды делится ритмическая гимнастика по преимущественной окраске занятий? (тема № 7)</b></p> <p>А) игровую, пластическую, атлетическую, психорегулирующую Б) игровую, танцевальную, атлетическую, психорегулирующие В) игровую, танцевальную, атлетическую, дыхательную Г) соревновательную, развлекательную, силовую, корректирующую</p>
2.3.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Какой прием может быть использован тренером для исправления ошибок при проведении урока ритмической гимнастики? (темы № 7)</b></p> <p>А) своевременные комментарии и пояснения Б) показ кинограмм движений В) изучение танцевальных движений без музыкального сопровождения Г) выполнение тренером упражнений, вместе с занимающимися под музыкальное сопровождение</p>
2.4.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Какие средства являются наиболее типичными для урока ритмической гимнастики с женщинами старшего возраста? (тема № 7)</b></p> <p>А) игры, общеразвивающие упражнения, прыжки Б) упражнения на осанку, танцевальные упражнения, упражнения на силу мышц брюшного пресса В) упражнения на снарядах, плавание, упражнения на гибкость Г) упражнения с предметами, упражнения на выносливость, упражнения в парах</p>
3.1.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Укажите наиболее популярные современные системы танцевальной оздоровительной аэробики? (тема № 8)</b></p> <p>А) танцевальные программы Дж. Соренсон, Джейн Фонды, хип-хоп Б) сальса, клубный танец, программы К. Купера В) латина, танец живота, хип-хоп Г) кантри, танго, рок-н-рол</p>
3.2.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>Что должен знать тренер с высшим образованием для проведения оздоровительных фитнес-тренировок? (тема № 8)</b></p> <p>А) приемы ораторского искусства, историю вида спорта, основы анатомии Б) средства и принципы оздоровительной тренировки, приемы регулирования нагрузки, методы преподавания В) современные приемы тестирования подготовленности занимающихся, правила соревнований по фитнес-аэробике Г) биомеханические основы техники движений, основы возрастной физиологии и спортивной медицины</p>
3.3.	<p><b>Укажите правильный вариант ответа</b></p> <p><b>По каким признакам преподаватель может определить состояние утомления у занимающихся в процессе занятий? (тема № 8)</b></p> <p>А) наличие соответствующей спортивной одежды и обуви Б) нежелание выполнять</p>

	предлагаемые упражнения В) плачь и отказ занимающегося выполнять задание Г) резкое увеличение частоты дыхания и обильное потоотделение
3.4.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какие виды оздоровительных занятий рекомендуются для лиц, имеющих излишки веса? (тема № 8)</b></p> <p>А) компьютерные игры, йога, шейпинг Б) гидроаэробика, фитбол-аэробика, пилатес В) классическая аэробика, латина-аэробика, изотон Г) степ-аэробика, атлетическая гимнастика, прыжки</p>
4.1.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какие варианты оздоровительной тренировки направлены на воспитание выносливости? (тема №9)</b></p> <p>А) классическая (базовая) аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика Б) круговая тренировка, кондиционная аэробика, шейпинг В) интервальная аэробика, сайклинг, классическая аэробика высокой интенсивности Г) латино-аэробика, тайбо, танец живота</p>
4.2.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какой из методов рекомендуется для проведения упражнений в уроках оздоровительной направленности? (тема № 9)</b></p> <p>А) игровой Б) подводящих упражнений В) непрерывный (поточный) Г) линейный</p>
4.3.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какие варианты оздоровительных занятий имеют силовую направленность? (тема № 9)</b></p> <p>А) степ-аэробика, классическая аэробика, фитбол-аэробика Б) интервальная аэробика, шейпинг, пилатес В) система Т.Литла, кондиционная аэробика, шейпинг Г) гиревая гимнастика, атлетическая гимнастика, боди-билдинг</p>
4.4.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Что необходимо иметь занимающимся прежде, чем приступить к фитнес-тренировкам? (тема №9)</b></p> <p>А) спортивный купальник и кроссовки Б) расписание занятий В) наличие медицинского заключения о состоянии здоровья Г) своевременно оплаченный абонемент занятий</p>
5.1.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какое количество групп сложности прописано в новой версии правилах соревнований на 2009-2012г.г. по спортивной аэробике? (тема № 10)</b></p> <p>А) 2 Б) 4 В) 3 Г) 5</p>
5.2.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Сколько длится композиция у спортсменов старше 18 лет выступающих в номинации соло по спортивной аэробике в новой версии правил соревнований на 2009-2012г.г.? (тема № 10)</b></p> <p>А) 1мин.15 сек. Б) 1мин.20сек. В) 1мин.40сек. Г) 1мин.30сек.</p>
5.3.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какое количество элементов необходимо включить в композицию солистов старше 18 лет в новой версии правил соревнований на 2009-2012г.г. по спортивной аэробике? (тема № 10)</b></p> <p>А) 12 Б) 10 В) 6 Г) 8</p>

5.4.	<p><i>Укажите правильный вариант ответа</i></p> <p><b>Какое количество взаимодействий между собой разрешено выполнять спортсменам, выступающим в номинации «группа» в новой версии правил соревнований на 2009-2012г.г. по спортивной аэробике? (тема № 10)</b></p> <p>А) 3 Б) 5 и более В) 2 Г) не ограниченное количество взаимодействий</p>
------	--

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры ТиМ гимнастики  
Протокол № 1 от 31.08.2015

\_\_\_\_\_  
Р.Н.Терехина

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

1. История развития гимнастики (гимнастика у древних народов, в средневековье, в эпоху Возрождения, в Новое время). Национальные системы гимнастики.
2. Современные направления гимнастики спортивной и оздоровительной направленности.
3. История развития спортивной аэробики (аэробной гимнастики)
4. Место спортивной аэробики в системе физического воспитания.
5. Средства спортивной аэробики и их краткая характеристика.
6. Особенности использование средств гимнастики и аэробики на уроках физической культуры в средних учебных заведениях.
7. Гимнастическая терминология и специфичная терминология спортивной и оздоровительной аэробики (значение, требования к терминам, правила применения и сокращения терминов).
8. Правила записи общеразвивающих и вольных упражнений.
9. Запись упражнений в спортивной аэробике с помощью символов.
10. Приемы конструирования «аэробной хореографии» в оздоровительной аэробике
11. Музыкальное сопровождение в оздоровительной и спортивной аэробике
12. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности: содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке, мелодия, гармония, регистр, темп, музыкальная динамика.
13. Задачи, содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-гимнастов.
14. Танцевальная подготовка в спортивной аэробике (бытовой, народно характерный, бальный, современный танец)
15. Особенности деятельности тренера по спортивной и оздоровительной аэробике.
16. Материально-техническая база для занятий спортивной аэробикой и средства обеспечения учебно-тренировочного процесса.
17. Материально-техническая база для занятий аэробикой оздоровительной направленности. Обеспечение безопасности занимающихся
18. Снаряды и оборудование для занятий и соревнований по спортивной аэробике. Требования к их размерам и зонам безопасности.
19. Оздоровительные фитнес программы с оборудованием и их место в занятиях спортивной аэробикой

20. Современные направления оздоровительной аэробики и возможность их использования в учебно-тренировочном процессе в государственных образовательных учреждениях.
21. Особенности и методика кондиционной тренировки в фитнесе (силовые программы, шейпинг, каланетика и др.).
22. Травматизм и меры его предупреждения на занятиях спортивной аэробикой.
23. Биомеханические основы техники статических упражнений и силовых перемещений.
24. Биомеханические основы техники маховых упражнений.
25. Биомеханические основы техники безопорных вращений.
26. Фазовая структура элементов спортивной аэробики.
27. Основные рабочие положения и базовые упражнения спортивной аэробики
28. Базовые навыки общего назначения (средства и методы формирования).
29. Хореография в спортивной аэробике. Значение хореографии в формировании исполнительского мастерства гимнастов.
30. Формирование элементов начальной школы гимнастов средствами хореографии.
31. Виды подготовки в спортивной аэробике.
32. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с гимнастами.
33. Реализация принципов спортивной тренировки в спортивной аэробике.
34. Ориентация и отбор для занятий по спортивной гимнастике (проблемы отбора в спортивную гимнастику, виды, этапы, методы).
35. Планирование, учет и контроль на занятиях спортивной аэробикой.
36. Особенности и методика развития кондиционных способностей
37. Особенности и методика развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости.
38. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
39. Методы и приемы обучения в спортивной аэробике.
40. Причины возникновения ошибок в процессе обучения упражнениям и способы их устранения.
41. Особенности реализации дидактических принципов в процессе обучения в спортивной аэробике.
42. Приемы страховки и помощи и ее значение при обучении упражнениям спортивной аэробики.
43. Основные средства вращательной, акробатической, батутной, прыжковой, хореографической подготовки гимнастов.
44. Технология судейства упражнений на видах спортивной аэробики.
45. Особенности проведения соревнований по спортивной аэробике.
46. Основные виды НИРС.
47. Методы научно-педагогических исследований.
48. Структура курсового проекта.
49. Требования к содержанию и оформлению курсового проекта.
50. Ведущие компоненты профиограммы тренера общей гимнастики, оздоровительной аэробики

#### Дополнительный модуль

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Характеристика учебно-тренировочного занятия в оздоровительных видах гимнастики»	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Основные принципы организации соревнований и конкурсов в	10

		спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики.»	
3	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники упражнений оздоровительной и спортивной аэробики	10
4	По расписанию преподавателя	Составление комплексов развития физических качеств	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Судейство соревнований в спортивной аэробике.» »	10

Виды контроля:  
**Третий семестр**

**Текущий контроль 1.**

**3/8**

**Фрагменты комбинаций по различным танцевальным направлениям, уроки стретчинга, классической аэробики. Построение занятий – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из акробатических элементов (на выбор студента) в аэробике. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 2 упражнения – на силу мышц рук и плечевого пояса, 2 – на силу мышц живота, 2 – на силу мышц спины, 4 – на силу мышц ног.

*Критерии оценок:*

3 балла – проведение 8-ми упражнений из 10

4 балла – проведение комплекса 7-ми упражнений из 10.

5 баллов – проведение комплекса 6-ти упражнений из 10.

6 баллов – проведение комплекса без исправления ошибок в технике выполнения

7 баллов. проведение комплекса с терминологическими ошибками в объяснении.

8 баллов – проведение комплекса без ошибок

**Текущий контроль 2 .**

**5/10**

**Оценка техники выполнения профилирующих упражнений в спортивной аэробике – ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИКИ.**

*Критерии оценки:*

5 баллов – выполнение упражнений с ошибкой в основе техники.

6 баллов – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники.

7 баллов – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники.

8 баллов – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники.

9 баллов – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники.

10 баллов – выполнение упражнений без ошибок.

**Текущий контроль 3.**

**3/8**

**Развитие физических качеств в спортивной и оздоровительной аэробике – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.** Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из акробатических элементов (на выбор студента) в спортивной аэробике, направленного на развитие быстроты, ловкости. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 5 упражнений – на быстроту, 5 – на ловкость. Акробатические элементы – сальто вперед, сальто назад, боковое сальто (арабское), переворот в сторону, стойка на ногах (на руках в паре).

*Критерии оценок:*

3 балла – проведение комплекса без ошибок.

4 балла – проведение комплекса с терминологическими ошибками в объяснении.

5 баллов – проведение комплекса без исправления ошибок в технике выполнения.

6 баллов – проведение 8-ми упражнений из 10.

7 баллов – проведение комплекса 7-ми упражнений из 10.

8 баллов – проведение комплекса 6-ти упражнений из 10.

**Текущий контроль 4.**

**4/8**

### **Круговая тренировка в спортивной и оздоровительной аэробике – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение комплекса упражнений на развитие физических качеств по принципу круговой тренировки. Проведение круговой тренировки в спортивной аэробике, направленного на развитие физических качеств. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 4 упражнения – на силу мышц, 3 – на ловкость, 3 – на быстроту.

*Критерии оценок:*

8- балла – проведение комплекса без ошибок.

7 балла – проведение комплекса с терминологическими ошибками в объяснении.

6 балла – проведение комплекса без исправления ошибок в технике выполнения.

5 баллов – проведение 8-ми упражнений из 10.

4 баллов – проведение комплекса 7-5ми упражнений из 10.

**Текущий контроль 5.**

**4/8**

**Методика развития гибкости - УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.** Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из гимнастических элементов (на выбор студента) в спортивной аэробике, направленного на развитие гибкости. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 5 упражнений – на активную гибкость, 5 – на пассивную гибкость. Гимнастические элементы – шпагат поперечный, продольный, «мост», переворот вперед, переворот назад, наклон в седе ноги врозь («складка»), махи ногами.

*Критерии оценки:*

4 балла — выполнение упражнений с ошибкой в основе техники.

5 баллов – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники.

6 баллов – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники.

7 баллов – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники.

8 баллов – выполнение упражнений без ошибок.

**Текущий контроль 6 .**

**4/8**

**Методика развития физических качеств - РЕФЕРАТ.**

*Критерии оценки:*

1. Разработана методология исследования.

2. Сформулированы цель, задачи, объект, предмет.

3. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования.

4. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

5. Работа оформлена в соответствии с требованиями.

6. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами.

7. Научный стиль исследования.

8. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть реферата представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим.

9. Наличие ссылок на источники.

10. Достигнута цель исследования.

11. Ссылки соответствуют библиографическому ГОСТу.

12. Сформулированы выводы.

*Оценка:*

4 балла – соответствие 6-8 критериев из 12.

5 баллов – соответствие 9 критериев из 12.

6 баллов - соответствие 10 критериев из 12.

7 баллов – соответствие 11 критериев из 12.

8 баллов – соответствие 12 критериев из 12.

**Темы рефератов:**

1. Общая характеристика физических качеств.

2. Характеристика силовых качеств.

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

### Рубежный контроль (УМУ) – тестирование 3 семестр

#### Вариант 1

К ОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	<p><b>Что такое метод исследования?</b> А). Это анализ полученной информации Б). Это принцип педагогического исследования В). Это способ получения фактического материала исследования Г) Это процесс педагогического исследования</p>
1.2	<p><b>Что такое аннотирование?</b> А) Это способ получения исследовательской информации от участников по изучаемой проблеме Б) Это группирование полученного информационного материала по отдельным направлениям исследования В). Это специальная практико-аналитическая работа исследователя для упорядочения информации о проблеме в практических исследованиях Г). Это фиксация краткого содержания работы после просмотра источника</p>
1.3	<p><b>Какой вариант из представленного набора методов в большей степени соответствуют методам опроса?</b> 1. Собственно опрос 2. Наблюдение 3. Беседа 4. Анкетирование 5. Контент-анализ 6.Тестирование 7. Интервьюирование.</p> <p>А). 1, 3, 4, 7 Б) 1, 2, 5, 7 В). 1, 2, 5, 6 Г). 3, 4, 5, 7</p>
1.4	<p><b>Определите, когда педагогическое наблюдение становится видом педагогического исследования?</b> А). Когда при проведении широко используется диктофон. Б). Когда сам исследователь проводит наблюдение за процессом (явлением и т.д.). В). Когда изучаемое педагогическое явление точно фиксируется и поддается дальнейшей статистической обработке. Г). Когда изучаемое педагогическое явление точно фиксируется на видеокамеру.</p>
2.1	<p><b>Техника гимнастического упражнения - это:</b> А) Это принцип выполнения упражнения. Б) Это способ выполнения упражнения. В) Это способность выполнять упражнение. Г) Это умение выполнять и творчески видоизменять упражнение.</p>
2.2	<p><b>Выбрать основные биомеханические параметры, обеспечивающие выполнение «вертикальных прыжков» с поворотами:</b> А)</p>



	<p>Достаточно высокая вертикальная скорость, тело максимально выпрямлено. Б) Достаточно высокая горизонтальная скорость; тело в безопорном положении, выполняет «хула-хупные» движения. В) В момент отталкивания проекция ОЦМт проходит через площадь опоры; тело, скручивается в сторону поворота Г). Максимально жесткая поза тела, достаточно высокая горизонтальная скорость</p>
2.3	<p><b>Причинами того, что при выполнении упражнения «упор - высокий угол» спортсмен не удерживает позу в течение 2 с. являются</b> А) Недостаточная длина рук; слабые мышцы спины. Б) ОЦМт проходит через площадь опоры. В) Недостаточная амплитуда сгибания в тазобедренных суставах Г) Слабые мышцы брюшного пресса; проекция ОЦМт выходит за площадь опоры.</p>
2.4	<p><b>Какие силы действуют на тело спортсмена, находящегося в воздухе в положении согнувшись (Pike) - выберите вариант ответа?</b> 1.Сила тяготения 2. Сила мышц 3. Сила опорной реакции 4. Сила инерции 5. Сила трения. А) 1. 3. 4 Б) 1, 3, 5 В) 1, 2, 4 Г) 1, 3, 5</p>
3.1	<p><b>Какое упражнение позволит оценить уровень проявления активной гибкости:</b> А). наклон Б). мах ногой В) глубокий выпад Г).шпагат</p>
3.2	<p><b>Специальная физическая подготовка это —</b> А) Основной раздел тренировки, включающий упражнения аэробики прогрессирующей трудности и сложности Б) Комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовленности В) Раздел тренировочной работы, для воспитания, совершенствования и поддержания физических качеств, необходимых для освоения и исполнения упражнений аэробики Г) Организованное занятие, содержащее упражнения для воспитания совершенствования и поддержания физических качеств</p>
3.3	<p><b>Какое определение наиболее полно соответствует понятию «режим двигательной деятельности для развития физических способностей».</b> А). Это чередование упражнений, обеспечивающих всестороннюю подготовленность занимающихся в рамках нескольких тренировочных занятий. Б). Это запланированный объём и интенсивность специальной физической подготовки в системе занятий. В). Это точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий. Г). Это индивидуальная программа упражнений для специальной физической подготовки конкретного спортсмена</p>
3.4	<p><b>Выберите из перечисленных ниже упражнений те, которые пригодны для развития статической силы</b> 1. Лежа на спине удержание прямых ног (носки оттянуты) над полом под углом 10°. 2. Вис прогнувшись. 3. Вис углом на согнутых руках. 4. Поднимание и удержание прямых рук вперёд с сопротивлением амортизаторов. 5. Стоя с опорой о гимнастическую стенку поднимание и удержание ноги вперед (с отягощением в области голени).6. Из упора лежа, ноги на гимнастической скамейке серия сгибаний и разгибаний с отталкиванием руками А. 1, 2, 3, 5 Б). 2, 4, 5, 6 В). 1, 3, 4, 5 Г). 1, 3, 5, 6</p>
4.1	<p><b>Какой из навыков не является базовым?</b> А) Приземление. Б) Отталкивание ногами. В) Выполнение круга «Деласал-Томас» Г) Динамическая</p>

	осанка.
4.2	<b>Техническая подготовленность - это:</b> А). Индивидуальные формы техники движений спортсменов. Б). Диапазон двигательных умений и навыков спортсменов. В). Уровень владения техникой соревновательных упражнений в избранном соревновательном виде. Г). Уровень развития физических и двигательных способностей спортсменов
4.3	<b>Техника гимнастического упражнения - это:</b> А) Принцип выполнения упражнения. Б) Способность выполнять упражнение В) Умение выполнять и творчески видоизменять упражнение Г) Способ выполнения упражнения.
4.4	<b>Какой комплект вспомогательного оборудования наименее эффективен для обеспечения безопасности тренировочного процесса во вращательной подготовке спортсменов</b> А) Стандартная площадка – подкидной мостик – горка матов. Б). Видео камера - стандартная площадка - поролоновая яма или горка матов В) Подкидной мостик (мини-трамп) - поролоновая яма или горка матов. Г). Батут - лонжа - поролоновая яма.
5.1	<b>Определите направленность специализированной базовой технической подготовки:</b> А). Всестороннее развитие физических качеств. Б). Овладение сложными современными гимнастическими упражнениями в видах соревнований. В). Гармоническое развитие и укрепление здоровья спортсменов. Г). Формирование «школы движений» и фундамента технической подготовленности гимнастов.
5.2	<b>Основное отличие общей технической подготовки от специальной заключается в направленности ...:</b> А) На развитие двигательных способностей и качеств, необходимых для успешного овладения упражнениями в разных видах соревнований. Б). На овладение разнообразными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. В). На овладение техникой упражнений для индивидуальных выступлений Г). На воспитание необходимого комплекса личностных качеств гимнастов, обеспечивающих успешность спортивной деятельности
5.3	<b>Методика обучения - это:</b> А) Все возможные средства, приемы которые могут быть использованы при обучении какому-либо упражнению Б) Сумма методов обучения и варианты их возможного применения в учебно-тренировочном процессе начинающих спортсменов В) Определенная последовательность выполнения гимнастических упражнений. Г) Минимальное количество средств и приемов, примененных для обучения упражнениям, исходя из конкретных условий и готовности ученика
5.4	<b>Профилирующее упражнение это –</b> А) Элементы, определенные правилами соревнований как «обязательные» Б) Движения разных структурных групп, освоенные спортсменами В) Движения, занимающие ключевое положение в структурных семействах Г) Элементы, которые спортсмен может выполнить без предварительного разучивания

К ОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	<b>Что такое методика исследования?</b> А). Это способ получения фактического (цифрового, информационного) материала исследования. Б). Сумма методов исследования и варианты их возможного применения. В). Реальное применение метода исследования в зависимости от конкретных условий и задач исследования. Г). Это двусторонний процесс деятельности исследователя и исследуемых.
1.2	<b>Литературный обзор это -</b> А) Критический анализ доступной литературы по проблемам физической культуры Б) Сбор материалов по проблеме исследования с регистрацией идей авторов, изложенных в первоисточниках В) Научный труд, включающий систематизированные научные данные, полученные на основе анализа первоисточников Г) Обобщение информации, полученной из литературных источников
1.3	<b>Педагогическое наблюдение - это:</b> А) Способ получения исследовательской информации от участников процесса, специалистов по проблеме с помощью интервьюирования, анкетирования, и др. Б) Способ получения исследовательской информации об участниках изучаемой деятельности с помощью современных аудио и видео средств. В) Способ получения новой информации о подготовленности участников тренировочного процесса, с помощью фиксации техники исполнения различных движений. Г) Изучение исследователем и регистрация сторон (явлений) педагогического процесса с дальнейшей статистической обработкой.
1.4	<b>С помощью хронометрирования можно определить (выделите наиболее точный ответ):</b> А) Силовые возможности. Б) Психическое состояние человека. В) Продолжительность каких - либо явлений, действий, операций, приемов и т.д. Г) Скорость пробегания отрезка дистанции.
2.1	<b>Выберите основные биомеханические параметры, обеспечивающие выполнение поворотов на одной ноге (вращений):</b> А). Максимально жесткая поза тела; тело во время опоры, изменяет положение и превращается в упругую пружину. Б). Максимально жесткая поза тела; прохождение проекции ОЦМт через площадь опоры. В). Достаточно высокая горизонтальная скорость, прохождение проекции ОЦМт через площадь опоры. Г). Максимально возможное удаление ОЦМт от оси вращения; максимально жесткая поза тела.
2.2	<b>Причинами того, что при выполнении упражнения «упор - высокий угол» спортсмен не удерживает позу в течение 2 с, являются</b>  А). Недостаточная длина рук; слабые мышцы спины. Б). ОЦМт проходит через площадь опоры, ноги согнуты в коленных суставах. В). Недостаточная амплитуда сгибания в тазобедренных суставах Г). Слабые мышцы брюшного пресса; проекция ОЦМт выходит за площадь опоры
2.3	<b>Прыжок «Свободное падение с поворотом на 360°» выполняется с вращением вокруг</b> А) Сагиттальной и фронтальной периферической оси тела Б) Фронтальной периферической и продольной оси тела В) Фронтальной центральной и сагиттальной оси тела Г) Сагиттальной и продольной оси тела
2.4	<b>Структура упражнения это –</b> А) Двигательные действия, отличающие одно

	упражнение от другого Б) Строение, части движения, отражающие взаимодействие и связь внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение заданного действия В) Содержание упражнений, выполняемых с большой амплитудой Г) Строение движения, изменяющееся в соответствии с индивидуальными характеристиками подготовленности исполнителя
3.1	<b>Дайте определение понятию «физическая подготовка»</b> А). Процесс развития двигательных способностей. Б). Часть тренировочного занятия, направленная на развитие физических способностей. В). Комплекс упражнений для специальной физической подготовки. Г). Программа, включающая упражнения для развития физических способностей и нормативные показатели для оценки уровня подготовленности спортсменов
3.2	<b>Нагрузка, повторяющаяся через интервалы отдыха, достаточные для возвращения некоторых функциональных показателей к «дорабочему» уровню, рекомендуется для развития:</b> А). Гибкости и скоростных способностей Б). Координации и общей выносливости. В). Ловкости и активной гибкости. Г). Скоростно-силовых способностей
3.3	<b>Какое упражнение позволит оценить уровень проявления выносливости к статической силовой нагрузке</b> А). поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине Б). мах ногой В). Сгибание и разгибание рук из упора лежа Г). удержание упора углом
3.4	<b>1. Какие способности развиваются при выполнении представленных ниже упражнений</b> 1. Из стойки на коленях, руки на пояс, медленный наклон назад (не прогибаясь). 4-6 раз. 2. Из стойки с опорой о гимнастическую стенку медленное поднимание ноги вперед (с отягощением в области голени). 6-8 раз. 3. В висе на согнутых руках, медленное поднимание прямых ног вперед. 4-6 раз А). Относительная сила Б). Силовые способности в изотоническом режим В). Силовые способности в изометрическом режиме Г). Силовая выносливость
4.1	<b>Профилирующие элементы - это:</b> А). Основы техники упражнений характерные для структурных подгрупп. Б). Целостные элементы или часть целостных упражнений, являющихся основой гимнастических движений в различных структурных подгруппах. В). Не самые простые и не самые сложные целостные упражнения, содержащие большое количество параметров техники движений общих для однородной группы движений. Г). Самые простые и доступные упражнения в структурных подгруппах упражнений.
4.2	<b>Базовые двигательные действия (базовые навыки) - это:</b> А). Самые простые и доступные упражнения из таблицы сложности правил соревнований. Б). Движения, имеющие одинаковую основу техники. В). Целостные элементы или часть целостных упражнений, характерных для многих движений из различных подгрупп элементов, представленных в таблице сложности правил соревнований. Г). Не самые простые и не самые сложные целостные упражнения, содержащие; большое количество параметров техники движений общих для однородной подгруппы в видах соревнований.
4.3	<b>Выбрать правильный ответ, какое из перечисленных двигательных действий (базовых навыков) не является основой к выполнению прыжка в</b>

	<b>группировке?</b> А) Отталкивание ногами. Б) Динамически осанка. В) Отталкивание руками. Г) Вращательная подготовка
4.4	<b>Определите основную направленность специальной технической подготовки:</b> А). На развитие двигательных способностей и качеств, необходимых для успешного овладения упражнениями в конкретном виде соревнований. Б). На овладение разнообразными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. В). На овладение техникой упражнений, характерных для программ спортсменов экстра-класса. Г). На воспитание необходимого комплекса личностных качеств гимнастов, обеспечивающих успешность спортивной деятельности.
5.1	<b>Укажите основные средства «начальной школы» в спортивной аэробике</b> А). Танцевальные упражнения, прыжки на батуте, музыкальные игры. Б). Элементы разных структурных групп, ценностью 0,1 балла; элементы хореографии, общеразвивающие упражнения. В). Упражнения на осанку, музыкально-ритмические задания и игры, основные рабочие положения. Г). Музыкальные игры и эстафеты, танцевальные упражнения, акробатические упражнения
5.2	<b>Какие из перечисленных двигательных действий (базовых навыков) не являются основой к выполнению перекидного прыжка?</b> А) Отталкивание руками. Б) Отталкивание ногами. В) Хлестообразные и маховые движения. Г) Динамическая осанка
5.3	<b>Какой из представленных видов подготовки не относится к специализированной технической подготовке гимнастов?</b> А) Хореографическая. Б) Акробатическая. В) Батутная. Г) Скоростно-силовая
5.4	<b>Выберите наиболее логичную последовательность программных компонентов специальной технической подготовки.</b> 1. Базовые упражнения 2. Соединение базовых упражнений 3. Базовые блоки упражнения 4. Упражнения «гимнастической школы» А) 1, 3, 4, 2 Б) 3, 1, 4, 2 В) 2, 3, 1, 4 Г) 4, 3, 1, 2

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры ТиМ гимнастики  
Протокол № 1 от 31.08.2015

\_\_\_\_\_ Р.Н.Терехина

### Промежуточный контроль -3 семестр (зачёт).

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

7. Типовая структура научной работы. Основные понятия, используемые НИР: объект, предмет, цели, задачи, методы, организация исследования.
8. Метод «литературной прогрессии» - общая характеристика, методика конструирования аэробной хореографии
9. Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание
10. Терминология, указания и команды, используемые в оздоровительной аэробике
11. Типовая структура «кардио урока» в оздоровительной аэробике
12. Народно-характерный танец в оздоровительной и спортивной аэробике (общая характеристика, базовые движения выбранного для рассмотрения студентом танцевального стиля)
13. Общая характеристика методов создания хореографических комбинаций в оздоровительной аэробике (при разных вариантах чередования элементов и соединений)
14. Выносливость и методика её развития в аэробике.
15. Свободный и структурный (хореографический: блоковая хореография; хореография класса; бейс-хореография) методы конструирования оздоровительных занятий
16. Общая характеристика упражнений и методов, используемых для развития силы в аэробике
17. Общие основы техники упражнений и закономерности, лежащие в её основе. Учет особенностей техники движений при классификации элементов в спортивной аэробике и определении уровней их ценности
18. Общая характеристика упражнений и методов, используемых для развития гибкости в аэробике
19. Общая характеристика системы физической подготовки в общей гимнастике и оздоровительной аэробике. Характеристика ОФП и СФП
20. Типовая структура «комплексного урока» в оздоровительной аэробике
21. Современная хореография и особенности ее использования в аэробике
22. Технология обучения базовым элементам спортивной аэробики (студент обосновывает последовательность реализации программы по обучению выбранному им элементу спортивной аэробики)
23. Особенности классической хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики
24. Общая характеристика упражнений и методов, используемых для развития координационных способностей в аэробике
25. Содержание и особенности современной хореографии в формате урока (на примере любого танцевального стиля Street-dance, club-dance, R&B, Hip-Hop)
26. Методика выбора темы курсовой работы, понятия: новизна, достоверность, практическая значимость.
27. Общие правила анализа техники исполнения упражнений. Обработка материалов кино (видео) съемки - построение промера, расчет угловой скорости движения звена, расчет координат ОЦМт
28. Проведение контрольных испытаний по физической подготовке в оздоровительных занятиях
29. Базовые действия (навыки) и профилирующие упражнения спортивной аэробике.
30. Содержание и особенности урока танцевальной аэробики (на примере любого из направлений – ирландский танец, кантри, восточный танец)
31. Варианты построения хореографических комбинаций (при разных вариантах чередования количества повторений упражнений)
32. Группа «С» в таблице сложности, классификация элементов по базовым группам
33. Иерархическая структура хореографии в оздоровительной аэробике (хореографический элемент и его усложнение)
34. Характеристика современных международных и Российских правил соревнований для возрастных групп (дети, юноши, юниоры)

35. Этапы обучения в оздоровительной аэробике
36. Группа «D» в таблице сложности, классификация элементов по базовым группам
37. Характеристика основных приемов обучения упражнениям в оздоровительной аэробике
38. Система классификационных требований и условия присвоения спортивных разрядов в аэробике
39. Оперативные комментарии и пояснения в ходе выполнения упражнений в оздоровительной аэробике
40. Возникновение и развитие аэробики как вида спорта. Краткая характеристика различных версий спортивной аэробики (FIG, FISAF, ANAC)
41. Варианты построения занимающихся в оздоровительных занятиях и положение преподавателя(лей) перед группой
42. Система комплектования сборных команд и достижения российских спортсменов в международных соревнованиях
43. Фанк-аэробика как вид оздоровительных занятий
44. Функции судей в соревнованиях по спортивной аэробике (возможные варианты состава судейской бригады в связи с уровнем соревнований)
45. Аква-аэробика как вид система оздоровительных занятий оздоровительных занятий оздоровительных занятий
46. Тенденции развития общей гимнастики и спортивной аэробики
47. Стретчинг как вид урока аэробики и самостоятельное занятие
48. Общая концепция многолетней подготовки спортсменов в аэробике
49. Джазовая гимнастика как вид оздоровительных занятий
50. Этапы многолетней подготовки, общая характеристика задач и программы подготовки спортсменов

#### Дополнительный модуль

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Характеристика учебно-тренировочного занятия в оздоровительных видах гимнастики»	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики.»	10
3	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники упражнений оздоровительной и спортивной аэробики	10
4	По расписанию преподавателя	Составление комплексов развития физических качеств	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Судейство соревнований в спортивной аэробике.» »	10

Виды контроля:

## Третий семестр

### **Текущий контроль 1.**

**Фрагменты комбинаций по различным танцевальным направлениям, уроки стретчинга, классической аэробики. Построение занятий – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.** Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из акробатических элементов (на выбор студента) в аэробике. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 2 упражнения – на силу мышц рук и плечевого пояса, 2 – на силу мышц живота, 2 – на силу мышц спины, 4 – на силу мышц ног.

*Критерии оценок:*

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

### **Текущий контроль 2.**

**Оценка техники выполнения профилирующих упражнений в спортивной аэробике – ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИКИ.**

*Критерии оценки:*

- 5 баллов – выполнение упражнений с ошибкой в основе техники.
- 6 баллов – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники.
- 7 баллов – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники.
- 8 баллов – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники.
- 9 баллов – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники.
- 10 баллов – выполнение упражнений без ошибок.

### **Текущий контроль 3.**

**Развитие физических качеств в спортивной и оздоровительной аэробике – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.** Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из акробатических элементов (на выбор студента) в спортивной аэробике, направленного на развитие быстроты, ловкости. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 5 упражнений – на быстроту, 5 – на ловкость. Акробатические элементы – сальто вперед, сальто назад, боковое сальто (арабское), переворот в сторону, стойка на ногах (на руках в паре).

*Критерии оценок:*

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

### **Текущий контроль 4.**

**Круговая тренировка в спортивной и оздоровительной аэробике – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.** Проведение комплекса упражнений на развитие физических качеств по принципу круговой тренировки. Проведение круговой тренировки в спортивной аэробике, направленного на развитие физических качеств. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 4 упражнения – на силу мышц, 3 – на ловкость, 3 – на быстроту.

*Критерии оценок:*

- 2 балла – проведение комплекса без ошибок.
- 3 балла – проведение комплекса с терминологическими ошибками в объяснении.



- 4 балла – проведение комплекса без исправления ошибок в технике выполнения.
- 5 баллов – проведение 8-ми упражнений из 10.
- 6 баллов – проведение комплекса 7-ми упражнений из 10.
- 7 баллов – проведение комплекса 6-ти упражнений из 10.
- 8 баллов – проведение комплекса 5-ти упражнений из 10.

### **Текущий контроль 5.**

**Методика развития гибкости - УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.** Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из гимнастических элементов (на выбор студента) в спортивной аэробике, направленного на развитие гибкости. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 5 упражнений – на активную гибкость, 5 – на пассивную гибкость. Гимнастические элементы – шпагат поперечный, продольный, «мост», переворот вперед, переворот назад, наклон в седе ноги врозь («складка»), махи ногами.

*Критерии оценки:*

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

### **Текущий контроль 6 .**

**Методика развития физических качеств - РЕФЕРАТ.**

*Критерии оценки:*

- 13. Разработана методология исследования.
- 14. Сформулированы цель, задачи, объект, предмет.
- 15. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования.
- 16. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.
- 17. Работа оформлена в соответствии с требованиями.
- 18. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами.
- 19. Научный стиль исследования.
- 20. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть реферата представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим.
- 21. Наличие ссылок на источники.
- 22. Достигнута цель исследования.
- 23. Ссылки соответствуют библиографическому ГОСТу.
- 24. Сформулированы выводы.

Оценка:

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

Темы рефератов:

- 1. Общая характеристика физических качеств.
- 2. Характеристика силовых качеств.
- 3. Характеристика быстроты.

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

### **Рубежный контроль (УМУ) - тестирование.**

#### **Промежуточный контроль (зачёт).**

1. Метод «от головы к хвосту» - общая характеристика, методика конструирования аэробной хореографии.
2. Ведущие компоненты профиограммы тренера общей гимнастики, оздоровительной аэробики
3. Анализ специальной литературы, методика написания литературного обзора, значение этой главы курсовой работы
4. Метод «зигзаг» - общая характеристика, методика конструирования аэробной хореографии
5. Типовая структура «комплексного урока» в оздоровительной аэробике
6. Метод «сложения» - общая характеристика, методика конструирования аэробной хореографии
7. Типовая структура научной работы. Основные понятия, используемые НИР: объект, предмет, цели, задачи, методы, организация исследования.
8. Метод «литературной прогрессии» - общая характеристика, методика конструирования аэробной хореографии
9. Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание
10. Терминология, указания и команды, используемые в оздоровительной аэробике
11. Типовая структура «кардио урока» в оздоровительной аэробике
12. Народно-характерный танец в оздоровительной и спортивной аэробике (общая характеристика, базовые движения выбранного для рассмотрения студентом танцевального стиля)
13. Общая характеристика методов создания хореографических комбинаций в оздоровительной аэробике (при разных вариантах чередования элементов и соединений)
14. Выносливость и методика её развития в аэробике.
15. Свободный и структурный (хореографический: блоковая хореография; хореография класса; бейс-хореография) методы конструирования оздоровительных занятий
16. Общая характеристика упражнений и методов, используемых для развития силы в аэробике
17. Общие основы техники упражнений и закономерности, лежащие в её основе. Учет особенностей техники движений при классификации элементов в спортивной аэробике и определении уровней их ценности
18. Общая характеристика упражнений и методов, используемых для развития гибкости в аэробике
19. Общая характеристика системы физической подготовки в общей гимнастике и оздоровительной аэробике. Характеристика ОФП и СФП
20. Типовая структура «комплексного урока» в оздоровительной аэробике
21. Современная хореография и особенности ее использования в аэробике

22. Технология обучения базовым элементам спортивной аэробики (студент обосновывает последовательность реализации программы по обучению выбранному им элементу спортивной аэробики)
23. Особенности классической хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики
24. Общая характеристика упражнений и методов, используемых для развития координационных способностей в аэробике
25. Содержание и особенности современной хореографии в формате урока ( на примере любого танцевального стиля Street-dance, club-dance, R&B, Hip-Hop)
26. Методика выбора темы курсовой работы, понятия: новизна, достоверность, практическая значимость.
27. Общие правила анализа техники исполнения упражнений. Обработка материалов кино (видео) съемки - построение промера, расчет угловой скорости движения звена, расчет координат ОЦМт
28. Проведение контрольных испытаний по физической подготовке в оздоровительных занятиях
29. Базовые действия (навыки) и профилирующие упражнения спортивной аэробике.
30. Содержание и особенности урока танцевальной аэробики (на примере любого из направлений – ирландский танец, кантри, восточный танец)
31. Варианты построения хореографических комбинаций (при разных вариантах чередования количества повторений упражнений)
32. Группа «С» в таблице сложности, классификация элементов по базовым группам
33. Иерархическая структура хореографии в оздоровительной аэробике (хореографический элемент и его усложнение)
34. Характеристика современных международных и Российских правил соревнований для возрастных групп (дети, юноши, юниоры)
35. Этапы обучения в оздоровительной аэробике
36. Группа «D» в таблице сложности, классификация элементов по базовым группам
37. Характеристика основных приемов обучения упражнениям в оздоровительной аэробике
38. Система классификационных требований и условия присвоения спортивных разрядов в аэробике
39. Оперативные комментарии и пояснения в ходе выполнения упражнений в оздоровительной аэробике
40. Возникновение и развитие аэробики как вида спорта. Краткая характеристика различных версий спортивной аэробики (FIG, FISAF, ANAC)
41. Варианты построения занимающихся в оздоровительных занятиях и положение преподавателя(лей) перед группой
42. Система комплектования сборных команд и достижения российских спортсменов в международных соревнованиях
43. Фанк-аэробика как вид оздоровительных занятий
44. Функции судей в соревнованиях по спортивной аэробике (возможные варианты состава судейской бригады в связи с уровнем соревнований)
45. Аква-аэробика как вид система оздоровительных занятий оздоровительных занятий оздоровительных занятий
46. Тенденции развития общей гимнастики и спортивной аэробики
47. Стретчинг как вид урока аэробики и самостоятельное занятие
48. Общая концепция многолетней подготовки спортсменов в аэробике
49. Джазовая гимнастика как вид оздоровительных занятий
50. Этапы многолетней подготовки, общая характеристика задач и программы подготовки спортсменов

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Основы организации и построения занятий в спортивной аэробике».	10
2	По расписанию преподавателя	Письменный опрос по теме: «Мезоструктура тренировочного процесса»	10
3	По расписанию преподавателя	Письменный опрос по теме: «Техника безопасности при занятиях акробатическим рок-н-роллом»	10
4	По расписанию преподавателя	Контрольная работа: «Анализ тренировочной нагрузки в недельном цикле»	10
5	По расписанию преподавателя	Демонстрация типичных ошибок при выполнении профилирующих упражнений в спортивной аэробике.	10

### Виды контроля.

#### Четвертый семестр

##### *Текущий контроль 1.*

4/8

**Особенности и методика развития силовых, скоростно-силовых способностей, в спортивной аэробике.** - ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА. Написание конспекта подготовительной части занятия.

*Критерии оценок:*

1. Наличие фрагмента конспекта подготовительной части занятия (без замечаний, фрагмент заверен преподавателем).
2. Соответствие средств подготовительной части урока и решаемым задачам.
3. Соответствие нагрузки физическим возможностям занимающихся.
4. Правильный подбор упражнений.
5. Использование методов и приемов проведения ОРУ (по рассказу, по показу, совмещенный, по разделением).
6. Использование методов практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный).
7. Использование методов облегчения заданий, упрощение условий выполнения упражнения.
8. Использование методов предупреждения и исправления ошибок.
9. Использование методических приемов (показ упражнения быстро, замедленно и т.д.).
10. Целесообразное использование площади зала, имеющегося инвентаря.

Оценка:

- 4 балла - использование 4-5 критериев из 10.
- 5 баллов - использование 6-7 критериев из 10.
- 6 баллов - использование 8 критериев из 10.
- 7 баллов - использование 9 критериев из 10.
- 8 баллов - использование 10 критериев из 10.

##### *Текущий контроль 2.*

4/8

**Проведение основной части урока для категории:** Особенности и методика развития координационных способностей в оздоровительных видах аэробики и в спортивной аэробике УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.

*Критерии оценок:*

1. Наличие фрагмента конспекта основной части занятия (без замечаний, фрагмент заверен преподавателем).

2. Соответствие средств основной части урока и решаемым задачам.
3. Соответствие нагрузки физическим возможностям занимающихся.
4. Правильный подбор подводящих упражнений.
5. Использование методов и приемов обучения (словесный, наглядный).
6. Использование методов практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный).
7. Использование методов облегчения заданий, упрощение условий выполнения упражнения.
8. Использование методов предупреждения и исправления ошибок.
9. Использование методических приемов (показ упражнения быстро, замедленно и т.д.).
10. Целесообразное использование площади зала, имеющегося инвентаря.

Оценка:

- 4 балла - использование 4-5 критериев из 10.
- 5 баллов - использование 6 критериев из 10.
- 6 баллов - использование 7 критериев из 10.
- 7 баллов - использование 8 критериев из 10.
- 8 баллов - использование 9 критериев из 10.

**Текущий контроль 3.**

**4/8**

**Содержание заключительной части занятия:** Особенности и методика развития гибкости в оздоровительной аэробике и спортивной аэробике. – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.

*Критерии оценок:*

1. Наличие фрагмента конспекта заключительной части занятия (без замечаний, фрагмент заверен преподавателем).
2. Соответствие средств заключительной части урока и решаемым задачам.
3. Соответствие нагрузки физическим возможностям занимающихся.
4. Правильный подбор подводящих упражнений.
5. Использование методов и приемов обучения (словесный, наглядный).
6. Использование методов практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный).
7. Использование методов облегчения заданий, упрощение условий выполнения упражнения.
8. Использование методов предупреждения и исправления ошибок.
9. Использование методических приемов (показ упражнения быстро, замедленно и т.д.).
10. Целесообразное использование площади зала, имеющегося инвентаря.

Оценка:

- 4 балла - использование 3-5 критериев из 10.
- 5 баллов - использование 6 критериев из 10.
- 6 баллов - использование 7 критериев из 10.
- 7 баллов - использование 8 критериев из 10.
- 8 баллов - использование 9 критериев из 10.

**Текущий контроль 4.- письменная работа.** Планирование тренировочных занятий.

Содержание занятий на начальном этапе подготовки. Составление тренировочного плана на микроцикл – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА.

**3/10**

*Критерии оценок:*

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

Оценка:

- 3 балла - использование 2-3 критериев из 10.
- 4 балла - использование 4 критерия из 10.
- 5 баллов - использование 5 критериев из 10.
- 6 баллов - использование 6 критериев из 10.
- 7 баллов - использование 7 критериев из 10.
- 8 баллов - использование 8 критериев из 10.
- 9 баллов - использование 9 критериев из 10.
- 10 баллов - использование 10 критериев из 10.

**Текущий контроль 5.**

**Планирование тренировочных занятий:** Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание. **4/8**

– **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА:** «Составление тренировочного плана по спортивной аэробике на микроцикл (три занятия)».

**Критерии оценок:**

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

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

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

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

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

**Текущий контроль 6.**

**опрос.**

**4/8**

**Биомеханические основы техники гимнастических упражнений, маховых упражнений. Фазовая структура гимнастических упражнений.**

– **ОПРОС.** Вопросы к опросу: 1.Пространственные и пространственно временные (кинематические) характеристики техники гимнастических упражнений

2. Общеподготовительные упражнения для спортивной аэробики.

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

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

5.Травматизм на занятиях спортивной аэробикой.

**Критерии оценки:**

8 баллов – дан полный ответ.

7 баллов – представлено неполное содержание ответа.

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

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

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

**Рубежный контроль (УМУ) - тестирование. 4 семестр**

**Вариант 1**

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	Кто является автором современной методики обучения классическому танцу? А) Ваганова А.Я.      Б) Дудинская Н.Н.      В) Базарова Н.П.      Г) Писарев А.А.
1.2	Из какой позиции следует начинать изучение поворотов на одной ноге: А). Из II.    Б) Из V.      В). Из IV.    Г). Из I.
1,3	Какие танцевальные стили Хип-Хопа относятся к «старой школе»? А). Локинг, поппинг и брейк-данс      Б). Модерн, хаус, фанк и латина.      В). Брэйк, электрик буги и белли-данс.      Г). Граффити, клуб-данс и регги.
1.4	Что такое ехercise (экзерсис) в классическом танце: А). Это комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц, устойчивость. Б). Это подготовительное упражнение перед началом движения. В). Это отдельно взятая комбинация у станка. Г). Это серия плавных, слитных, взаимосвязанных движений на середине зала.
2.1	Выберите из перечисленных признаков те, которые наиболее характерны для танцевального стиля «модерн»: А ). Существует множество стилей танца. Исполнители формой танца передают свои чувства и настроения. Б). Движения и позы всегда изящны и красивы. Танцоры часто выступают босиком. В). Исполнители могут иметь любой рост и вес, при условии, что они достаточно гибки и сильны. Танцовщицы надевают специальную обувь (пуанты) для танца на пальцах. Г). Основные движения строго определены. Исполнители используют силу притяжения для выполнения наклонов и приземлений.
2.2	Какие профессиональные качества инструктора групповых оздоровительных занятий относятся к социальному компоненту (общепедагогическим - личностным качествам): А). Эмоциональность; дисциплинированность; отзывчивость. Б). Умение управлять состоянием занимающихся, пунктуальность и надежность, стремление к известности в профессиональных кругах. В). Внимательное отношение к клиентам, желание привлечь большое количество занимающихся на свои занятия, владение правильной методикой обучения базовым упражнениям      Г). Трудолюбие; владение организационно-методическими навыками, умение установить психологический контакт
2.3	Какой перечень показателей, характеризует занимающихся и даёт больше информации тренеру-инструктору для рекомендаций о целесообразности вида двигательной активности (оздоровительной тренировки): А). Реакция ЧСС на нагрузку, артериальное давление, уровень физической подготовленности, возраст занимающихся      Б). Возраст, пол занимающихся, наличие навыков занятий спортом, внешние данные клиента. В). Материальное положение и режим дня клиента, наличие наследственных заболеваний,

	желание клиента в выборе оздоровительной программы.Г). Профессиональная деятельность клиента, пропорции тела, процентный показатель избыточной массы тела, наличие вредных привычек
2.4.	Какие показатели плановой ЧСС допустимы при аэробной нагрузке в основной части занятиях для занимающихся оздоровительной аэробикой низкого уровня подготовленности А). 60-65% ЧСС <sub>макс</sub> Б). 75-85% ЧСС <sub>макс</sub> В). 55-60% ЧСС <sub>макс</sub> Г). 70-75% ЧСС <sub>макс</sub>
3.1	Какой прием может быть использован тренером аэробики при конструировании хореографических комбинаций в танцевальных программах? А). Сложение Б). Своевременные комментарии и пояснения В). Изучение танцевальных стилей Г). Прослушивание музыки и определение её структуры
3.2	В каком из танцевальных стилей широко используется импровизация движений: А). Модерн Б). Историко-бытовой В). Бальный Г). Классический
3.3	Что из перечисленного в наибольшей степени характерно для техники движений джазовой гимнастики? А). Полицентрика и полиритмика движений Б). Использование синтезированных стилей современного танца. В). Использование «закрытых» хореографических позиций ног. Г). Изоляция движений, заимствованная из африканских танцев
3.4	Какое решение должен принять тренер-инструктор в ответ на просьбу о посещении занятий по танцевальной фитнес-программе клиентке, при тестировании которой зарегистрированы следующие показатели: возраст- 28 лет; отсутствие наследственных заболеваний, склонность к простудным заболеваниям, избыточная масса тела, низкая двигательная активность и работоспособность А). Рекомендовать пройти курс подготовки по программам низкой интенсивности (базовая аэробика, футбол-аэробика, кондиционная тренировка) Б). Допустить к занятиям по оздоровительным программам средней интенсивности (Bally-dance, степ-аэробика, сальса). В). Рекомендовать персональные занятия по современным танцевальным программам (хип-хоп, R'n Г). Отказать в просьбе о посещении танцевальных занятий.
4.1	Что из перечисленного наиболее характерно для оздоровительных танцевальных латиноамериканских программ? А). Объединение стилизованных общеразвивающих упражнений и элементов латиноамериканских танцев в хореографические комбинации Б) Изучение латиноамериканских танцевальных стилей для демонстрации умений в кругу знакомых, на дискотеках. В). Выполнение танцевальных движений с целью повышения эмоционального состояния занимающихся Г). Разучивание основных танцевальных фигур, заимствованных из программы латиноамериканских бальных танцев.



4.2	<p>Афро-аэробика – это...</p> <p>А). Разновидность джазовой аэробики Б). Оздоровительная аэробика, в которой выполняются разученные хореографические композиции под африканские мелодии В). Танцевальная часть занятия базовой аэробики Г). Оздоровительное занятие, проводимое инструктором афро-американского происхождения</p>
4.3	<p>В каких оздоровительных танцевальных программах используется «партерная хореография»? А). Занятие с элементами классической хореографии. Б). Урок Фанк-аэробики В). Программа с элементами стиля Брейк-данс Г). Занятие с элементами различных танцевальных стилей - «Forever - party»</p>
4.4	<p>Основные элементы, используемые в оздоровительном занятии Арабик данс - «Arabic dance» - это... А). Восьмерки и удары Б). Специальный пояс с монетками, позволяющий подчеркнуть движения бедрами В). Плавные движения руками в сочетании с поворотами и прыжками Г). «Тряски» руками и волна</p>
5.1	<p>Что из перечисленного относится к критериям оценки артистичности в спортивной аэробике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Музыка и музыкальность, Аэробное содержание, Основное содержание, использование площадки, артистическое мастерство.</li> <li>2) Музыка и музыкальность, Аэробное содержание, Основное содержание, техническое мастерство, артистическое мастерство.</li> <li>3) Музыка и композиция, Аэробное содержание, Основное содержание, использование площадки, артистическое мастерство.</li> <li>4) Фонограмма записи и музыкальность, Аэробное содержание, Основное содержание, использование площадки, артистическое мастерство.</li> </ol>
5.2	<p>Во сколько баллов оценивается каждый критерий артистичности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 2 балла</li> <li>2) 3 балла</li> <li>3) 2,5 балла</li> <li>4) 1 балл</li> </ol>
5.3	<p>По какому принципу осуществляется судейство исполнения :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) По принципу негативного судейства</li> <li>2) По принципу позитивного судейства</li> <li>3) По принципу честного судейства</li> <li>4) По принципу позитивного честного судейства</li> </ol>

5.4	<p>Сколько элементов сложности должна содержать программа спотрсмена в аэробике возраста 18 и старше:</p> <p>1) 10 2) 12 3) 16 4) 8</p>
-----	---

«НГУ им. П.Ф. Лесгафта» Санкт-Петербург

Дисциплина Теория и методика избранного вида спорта № семестра 4

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_

Факультет Летних Олимпийских Игр Курс 2 Специализация спортивная аэробика

**Вариант 2**

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	<p>Что такое ехercise (экзерсис) в классическом танце:</p> <p>А)._Это комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц, устойчивость. Б). Это подготовительное упражнение перед началом движения. В). Это отдельно взятая комбинация у станка. Г).Это серия плавных, слитных, взаимосвязанных движений на середине зала.</p>
1.2	<p>Кто считается основоположником современного танца модерн?</p> <p>А) Айседора Дункан. Б) Марта Грэхем В). Леонид Якобсон Г) Агриппина Ваганова</p>
1,3	<p>Из какой позиции ног следует обучать основным движениям классического экзерсиса:</p> <p>А). Из I позиции. Б). Из V позиции. В). Из III позиции. Г). Из VI позиции.</p>
1.4	<p>В каком из танцевальных стилей широко используется изоляция движений:</p> <p>А). Модерн Б). Классический В). Бальный Г). Историко-бытовой</p>
2.1	<p>Какое решение должен принять тренер-инструктор в ответ на просьбу о посещении занятий по танцевальной фитнес-программе клиентке, при тестировании которой зарегистрированы следующие показатели: возраст- 28 лет; отсутствие наследственных заболеваний, склонность к простудным заболеваниям, избыточная масса тела, низкая двигательная активность и работоспособность</p> <p>А). Рекомендовать пройти курс подготовки по программам низкой интенсивности (базовая аэробика, фитбол-аэробика, кондиционная тренировка) Б). Рекомендовать персональные занятия по современным танцевальным программам (хип-хоп, R'n'B). В). Допустить к занятиям по оздоровительным программам средней интенсивности (Bally-dance, степ-</p>

	аэробика, сальса). Г). Отказать в просьбе о посещении танцевальных занятий.
2.2	<p>Какие качества инструктора групповых оздоровительных занятий относятся к профессиональному компоненту (профессионально-методическим качествам):</p> <p>А). Музыкальность и умение работать под фонограмму, знание приемов контроля а физического состояния занимающихся, владение методикой воспитания физических качеств.</p> <p>Б). Ответственность, любовь к профессии, владение правильной методикой обучения базовым упражнениям. В). Желание быть в центре внимания и управлять занимающимися, владение приемами невербального общения (жестикуляции), требовательность. Г). Эмоциональность; умение составить комбинации аэробных движений; стремление к карьерному росту</p>
2.3	<p>Назовите прием, который может быть использован тренером аэробики при конструировании хореографических комбинаций для начинающих?</p> <p>А). Выполнение элемента с последующим его усложнением, переход к следующему элементу и т.д. (линейный) Б). Выбор упражнений с учетом подготовленности занимающихся (доступность) В). Объединение элементов, которые можно выполнять в обе стороны (билатеральные движения) Г). Замедленное разучивание упражнений с последующим переходом на движения в темпе музыки (усложнение)</p>
2.4	<p>Что служит для инструктора оздоровительной тренировки сигналом для обновления фитнес-программы?</p> <p>А). «Обычная» физическая нагрузка не позволяет достигнуть плановой ЧСС. Б). Начало нового месяца занятий В). Желание более 50% клиентов ознакомиться с другим направлением фитнес тренировки Г). _Снижение посещаемости фитнес-занятий</p>
3.1	<p>К какой методике развития гибкости относится стретчинг в режиме «Power&amp;Flex»?</p> <p>А). Растягивание в режиме чередования напряжения и расслабления Б) Растягивание в пассивном статическом режиме подготовительной части оздоровительного урока аэробики (Боди балет) В). Растягивание в «Активном» статическом режиме Г). Растягивание в активном, динамическом режиме</p>
3.2	<p>Какие показатели плановой ЧСС допустимы при аэробной нагрузке в основной части занятиях для клиентов среднего уровня подготовленности</p> <p>А). 70-75% ЧСС<sub>макс</sub> Б). 55-60% ЧСС<sub>макс</sub> В). 75-85% ЧСС<sub>макс</sub> Г). 60-65% ЧСС<sub>макс</sub></p>
3.3	<p>Выберите из перечисленных признаков те, которые наиболее характерны для «джазового» танцевального стиля:</p> <p>А). Сложные движения, при которых одна часть тела движется независимо от остальных, следуя своему собственному ритму Б). Ломаные движения тела, эффектные быстрые переходы на пол В). Основные движения строго определены и отражают ритмы музыки Г). Использование сложных взаимодействий партнеров и акробатических элементов</p>
3.4	Что из перечисленного в наибольшей степени характерно для «новой школы»

	<p>Хип-Хопа?</p> <p>А). Свободные, незакрепощенные движения на ударную и безударную доли такта в стиле «ранинг мэн» Б). Шаги, скачки, повороты, сочетающиеся с акробатическими движениями на полу В). Использование синтезированных стилей современного танца.Г). Совмещение нескольких движений, с чередованием напряжения и расслабления мышц, в стиле «электро буги»</p>
4.1	<p>Какие движения, подходят для оздоровительного занятия Латин-аэробики -</p> <p>А). Виск и вольта Б). Восьмерка и ботафого В). «Тряски» и удары бедрами Г). Шаг сальсы и двойные притопы</p>
4.2	<p>В каком из танцевальных стилей широко используется изоляция движений:</p> <p>А). Модерн Б). Классический В). Бальный Г). Историко-бытовой</p>
4.3	<p>«Тряска» в оздоровительных занятиях в стиле Арабик данс - «Arabic dance» - это...</p> <p>А). Поочередные быстрые сгибания и разгибания коленей Б). Быстрые волнообразные движения животом В). Поочередные удары тазом в стороны в быстром темпе Г). Быстрые скрестные шаги вперед</p>
4.4	<p>Назовите количество базовых шагов в спортивной аэробике по правилам соревнований являющихся обязательными :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 7</li> <li>2) 10</li> <li>3) 12</li> <li>4) 4</li> </ol>
5.1	<p>1) По какому принципу осуществляется судейство артистичности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) По принципу позитивного судейства</li> <li>2) По принципу негативного судейства</li> <li>3) По принципу честного судейства</li> <li>4) По принципу позитивного честного судейства</li> </ol>
5.2	<p>Какова максимальная сбавка за синхронизацию движений в номинациях пары, трио и группы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 2 балла</li> <li>2) 3 балла</li> <li>3) 0,5 балла</li> <li>4) 1 балл</li> </ol>
5.3	<p>Основные ошибки при судействе в спортивной аэробике это мелка, средняя и большая. Выберите баллы соответствующие этим ошибкам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 0,1; 0,2 ; 0,3</li> <li>2) 0,1; 0,2; 0,4</li> <li>3) 0,1; 0,2; 0,5</li> <li>4) 0,1; 0,2; 1,0</li> </ol>

5.4	<p>Как будут оценивать элемент Судьи сложности если спортсмен выполнит его с падением:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Элемент будет учитываться как Группа ЭЛЕМЕНТОВ, но получит ценность 0 баллов</li> <li>2) Элемент не будет учитываться как Группа ЭЛЕМЕНТОВ, и получит ценность 0 баллов</li> <li>3) Элемент будет учитываться как Группа ЭЛЕМЕНТОВ, и получит ценность со сбавкой.</li> <li>4) Элемент не будет учитываться как Группа ЭЛЕМЕНТОВ, и получит ценность со сбавкой баллов</li> </ol>
-----	--

**Промежуточный контроль (экзамен).  
Вопросы к промежуточному контролю:  
4 семестр (экзамен)**

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры ГиМ гимнастики  
Протокол № 1 от 31.08.2015

\_\_\_\_\_ Р.Н.Терехина

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

- 9.Судейский аппарат в общей гимнастике и спортивной аэробике (характеристика состава судейской коллегии для международных и Российских соревнований, функции судей, система подготовки судей и их квалификация)
- 10.Структура и содержание комплексной тренировки с использованием степ-платформы
- 11.Ирландский танец в оздоровительной аэробике (музыкальное сопровождение, техника танца, каталог упражнений, структура урока)
- 12.Оценивание спортивных выступлений в аэробике (Основные параметры судейства, общая характеристика судейства разделов)
- 13.Основные элементы степ-аэробики (перечислить варианты шагов и раскрыть особенности их исполнения).
- 14.Классификация и краткая характеристика танцевальных стилей оздоровительной аэробики.
- 15.Содержание и особенности судейства сложности в спортивной аэробике
- 16.Современные танцы в аэробике (музыкальное сопровождение, особенности стилей, клубный танец, «стрит», структура урока)
- 17.Классификация упражнений в спортивной аэробике.
- 18.Библиографический поиск литературных источников, анализ литературы и отбор фактического материала, методика написания литературного обзора
- 19.Методика составления и проведения хореографических комбинаций в Степ-аэробике (организация занятий, приемы повышения нагрузки)
- 20.Танго в оздоровительной аэробике (музыкальное сопровождение, техника танца, каталог упражнений, структура урока)
- 21.Содержание и особенности судейства артистичности в спортивной аэробике
- 22.Структура и содержание кардио-тренировки с использованием степ-платформы
- 23.Структурность упражнений в спортивной аэробике
- 24.Система отбора в спортивной аэробике (спортивная ориентация, спортивный отбор, задатки и способности)
- 25.Стиль «кантри» в оздоровительной аэробике (музыкальное сопровождение, техника танца, каталог упражнений, структура урока)
- 26.Факторы, определяющие успешность спортивной деятельности (прогноз перспективности спортсменов, основные направления спортивного отбора)
- 27.Научное изучение как основная форма научной работы
- 28.Стиль «folk – dance» в аэробике (характеристика популярных направлений и разновидностей уроков)
- 29.Оценка состояния здоровья, общего уровня двигательной активности. Рекомендации по содержанию и направленности оздоровительной тренировки.
- 30.Содержание и особенности судейства исполнения в спортивной аэробике
- 31.Стиль «капойера» в оздоровительной аэробике (музыкальное сопровождение, техника движений, каталог упражнений, структура урока)
- 32.Система подготовки спортсменов в спортивной аэробике как многолетний управляемый процесс (общая характеристика этапов подготовки)
- 33.Общая схема хода научного исследования (обоснование актуальности, постановка цели и задач, определение объекта и предмета исследования, выбор методов, описание процесса исследования, обсуждение результатов исследования, формулировка выводов и оценка полученных результатов)
- 34.Основные позиции и положения тела, каталог упражнений хип-хоп, фанк, техника танца, методика конструирования хореографии.

35. Система стенографии упражнений (записи с помощью символов) – задачи, основные принципы записи упражнений символами.
36. Анкетирование и опрос как методы научного исследования (значение, направленность, регистрация и обработка полученных данных)
37. Составление танцевальных комбинаций (свободный стиль). Композиция и использование пространства.
38. Этап отбора и начальной подготовки занимающихся в спортивной аэробике (основные характеристики процесса подготовки: возраст занимающихся, задачи, содержание, организация занятий и др.)
39. Методика написания курсовой работы (структура работы, основные требования к содержанию и оформлению)
40. Особенности оздоровительной степ-тренировки с разными целевыми группами (средства, методы, структура урока)
41. Понятие техника, структура, содержание и форма упражнений в спортивной аэробике
42. Основные понятия научно-исследовательской работы (актуальность темы, проблема, гипотеза, метод исследования, объект исследования, предмет исследования)
43. Особенности оздоровительной танцевальной тренировки с разными целевыми группами (средства, методы, структура урока)
44. Методика отбора для занятий аэробикой (значение морфо-функциональных особенностей, уровни оценки основных параметров физического развития)
45. Тесты и контрольные упражнения в научно-исследовательской работе (значение, направленность, регистрация и обработка полученных данных)
46. Тестирование подготовленности занимающихся (физической формы) в оздоровительной аэробике (кардио-респираторная выносливость, гибкость, сила и силовая выносливость)
47. Организация и содержание начального отбора в спортивной аэробике
48. Общие физические закономерности техники упражнений в спортивной аэробике (кинематика, динамика, статика, инертность тела, энергетика).
49. Физическая подготовка – задачи, профилирующие качества для спортсменов, занимающихся общей гимнастикой и аэробикой на разных этапах их подготовки
50. Методика составления соревновательных программ (общие принципы, последовательность

#### Дополнительный модуль

№ №	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Правила судейства раздела «Исполнение».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Правила судейства раздела «Артистичность».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Правила судейства раздела «Сложность».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Правила судейства раздела «Организация соревнований».	10

## Пятый семестр

### **Текущий контроль 1.**

4/8

**Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА.**

Письменная работа студента заключается в определении понятий : Периоды тренировочного процесса, структура, факторы, влияющие на формирование циклов. Типы микроциклов. Типы мезоциклов . Типы макроциклов.

*Критерии оценки:*

8 баллов – дан полный ответ.

7 баллов – представлено неполное содержание ответа.

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

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

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

### **Текущий контроль 2.**

4/8

**Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям - УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.**

Письменная работа студента заключается в определении понятий : Программированное обучение. Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Реализация дидактических принципов в процессе обучения в гимнастике. Технические средства обучения в спортивной аэробике.

*Критерии оценки:*

8 баллов – дан полный ответ.

7 баллов – представлено неполное содержание ответа.

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

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

4 балла – представлено неполное содержание ответа. На дополнительные вопросы студент не отвечает.

### **Текущий контроль 3.**

4/8

**Выставление оценки за компонент «Артистичность» - УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.** Студенту предлагается при просмотре видеозаписи соревнований по спортивной аэробике оценить выступление спортсменов. Время на выставление оценки – 3 минуты.

Критерии оценок:

4 балла – 2 -4 ошибки при выставлении оценки

5 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки

6 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки, использование подсказок (правил соревнований).

7 баллов – безошибочное выставление оценки, но с наибольшими тратами времени.

8 баллов – безошибочное выставление оценки.

### **Текущий контроль 4. .**

4/8

**Выставление оценки за компонент «Исполнение» - УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.** Студенту предлагается при просмотре видеозаписи соревнований по спортивной аэробике оценить выступление спортсменов. Время на выставление оценки – 3 минуты.

Критерии оценок:

4 балла – 2-4 ошибки при выставлении оценки



- 5 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки
- 6 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки, использование подсказок (правил соревнований).
- 7 баллов – безошибочное выставление оценки, но с наибольшими тратами времени.
- 8 баллов – безошибочное выставление оценки.

**Текущий контроль 5.**

4/8

**Выставление оценки за компонент «Сложность».- УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.** Студенту предлагается при просмотре видеозаписи соревнований по спортивной аэробике оценить выступление спортсменов. Время на выставление оценки – 3 минуты.

Критерии оценок:

- 4 балла – 2-4 ошибки при выставлении оценки
- 5 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки
- 6 баллов – 1 ошибка при выставлении оценки, использование подсказок (правил соревнований).
- 7 баллов – безошибочное выставление оценки, но с наибольшими тратами времени.
- 8 баллов – безошибочное выставление оценки.

**Текущий контроль 6.**

3/10

**Организация соревнований по спортивной аэробике.** Студенту предлагается подготовить нормативные документы для проведения соревнований, предусмотреть организационные формы проведения соревнований, организовать судейство соревнований.

Критерии оценки:

- 10 баллов – проведение соревнований без ошибок;
- 9 – проведение соревнований с мелкими организационными нарушениями (нет бумаги или ручек у судей, не оформлен спортивный зал, не предусмотрена работа со зрителями и т.д.);
- 8 – проведение соревнований с нарушением документального сопровождения;
- 7 – соревнования состоялись с недочётами в работе со спортсменами (спортивная форма без учета требований, музыкальное сопровождение соревнований не соответствует; не предусмотрены раздевалки для спортсменов и т.д.);
- 6 – студент не смог представить финансовые документы проведения соревнований;
- 5 – соревнования состоялись с недочётами в судействе (у некоторых судей отсутствуют протоколы; судья занимает место без учёта специфики судейства и т.д.);
- 4 – соревнования состоялись с нарушениями техники безопасности (нет гимнастических матов и т.д.);
- 3 - соревнования проведены без музыкального сопровождения соревнующихся, слабая судейская организация – некоторые судьи не явились; организация соревнований слабая; или судьи не готовы к соревнованиям.

**Рубежный контроль (УМУ) - тестирование. 5 семестр**

**Вариант 1**

К ОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	<p><b>Что наиболее полно отражает понятие «ГИПОТЕЗА» НИР?</b></p> <p>ЭТО....</p> <p>А) Процесс получения новых для исследователя данных Б) Изучение проблемных для реализации в практике разделов теории В) Научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений. Г) Доказательство преимуществ предложений автора по</p>

	сравнению с общепринятыми
1.2	<p><b>Актуальность темы НИР обусловлена:</b></p> <p>А) Недостаточностью теоретической и практической информации по проблеме исследования Б) Привлечением к участию в эксперименте большого количества испытуемых В) Возможностью применения нестандартных методов исследования Г) Использованием для обработки экспериментальных данных методов математической статистики</p>
1.3	<p><b>Определите, когда педагогическое наблюдение становится видом педагогического исследования?</b> А). Когда в процессе наблюдения широко используется диктофон Б). Когда сам исследователь проводит наблюдение за процессом (явлением и т.д.). В). Когда изучаемое педагогическое явление точно фиксируется на видеокамеру Г) Когда изучаемое педагогическое явление точно фиксируется и поддается дальнейшей статистической обработке.</p>
1.4	<p><b>Что такое метод исследования?</b> А). Это анализ полученной информации. Б). Это способ получения фактического материала исследования. В). Это процесс педагогического исследования Г) Это принцип педагогического исследования.</p>
2.1	<p><b>Какие базовые навыки должны быть сформированы у учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры средствами гимнастики?</b></p> <p>А) Дисциплинированность при групповых взаимодействиях Б) Техника выполнения упражнений в висах В) Соблюдение гигиенических требований во время уроков Г) Правильная осанка и культура движений</p>
2.2	<p><b>Что из ниже перечисленного должно быть включено в раздел теоретико-методических основ гимнастики по программе физической культуры в школе на третьем этапе — «Учись быть учителем»?</b> А) Современные стили музыки и подготовка фонограммы для уроков ритмической гимнастики Б) Средства специальной физической подготовки гимнастов В) Подбор и распределение упражнений для индивидуальной кондиционной тренировки Г) Техника безопасности при обучении упражнениям на кольцах</p>
2.3	<p><b>Какую оценку по силовой подготовленности вы поставите мальчику младшего школьного возраста, выполнившему 3 подтягивания на высокой перекладине?</b></p> <p>А) 5 Б) 4 В) 3 Г) 2</p>
2.4	<p><b>Какой прием обеспечения безопасности следует применить при проведении ОРУ для разминки в уроке?</b> А) Построить зажимающихся в шеренгу и отметить их</p>

	<p>присутствие Б) Предварительно разомкнуть занимающихся на интервал и дистанцию В) Подобрать для комплекса упражнения, интересные ученикам Г) Поручить проведение ОРУ наиболее подготовленному ученику</p>
2.5	<p><b>Какие средствами гимнастики способствуют воспитанию ловкости и координации у детей младшего школьного возраста?</b> 1) Упражнения на перекладине 2) Танцевальные упражнения 3) Подвижные игры 4) Акробатические упражнения 5) Прыжки через скакалку: А) 1, 3, 4, Б) 2, 4, 5 В) 2, 3, 4 Г) Все перечисленное выше</p>
2.6	<p><b>По каким признакам оценивается нагрузка в уроке гимнастики в школе?</b> А) Объем выполненных упражнений Б). Использование в уроке запланированных средств гимнастики В) Своевременность окончания урока Г) Правильное применение педагогических приемов</p>
2.7	<p><b>Какие базовые средства двигательной деятельности включены в программу гимнастики для учеников 3 класса?</b> А) Организующие команды и приемы. Б) Общеразвивающие и оздоровительные упражнения В) Упражнения на формирование осанки Г) Все перечисленное выше</p>
2.8	<p><b>Для решения каких задач введены в программу для старших классов «асаны» «хатха-йоги»?</b> А) Укрепление мышечных групп и коррекция осанки Б) Развитие и поддержание подвижности в суставах В) Совершенствование равновесия и удержания заданной позы, регуляцию дыхания Г) Все перечисленное выше</p>
3.1	<p><b>Какой из перечисленных вариантов замены движений является наиболее удачным в занятиях на степ – платформе?</b> 1. Поворот (reverse) 2. Шаг вверх– шаг вниз (tap up- tap down) 3 Шаг-мамбо (mambo). 4. Ви-шаг (v-step). 5. Базовый шаг (basic step). 6. Скрестный шаг с поворотом (cross-over)</p> <p>а) 2-6-3-1 б) 5-6-2-1 в) 3-5-6-4 г) 5-4-1-6</p>
3.2	<p><b>Что из перечисленного регламентирует выбор высоты степ-платформы?</b></p> <p>А) Изменение темпа музыкального сопровождения Б) Наличие спортивного клубе сертифицированного оборудования (степов) В) Угол сгибания в коленном суставе при подъеме на платформу Г) Стаж занятий степ аэробикой</p>
3.3	<p><b>Сколько групп движений входят в классификацию элементов степ аэробики?</b></p> <p>А) 9 Б) 7 В) 2 Г) 4</p>
3.4	<p><b>Катаболическая тренировка в шейпинге это –</b> А) Оздоровительная программа для женщин разного возраста Б) Способ направленной тренировки для коррекции фигуры и</p>

	уменьшение жирового компонента в составе тела В) Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение, проводимый в формате урока Г. Научно обоснованная система занятий, включающая тестирование, практические занятия и рекомендации по питанию
3.5	<b>Калланетика это –</b> А) Тренировка, направленная на совершенствование кардио-респираторной выносливости Б) Вариант авторской силовой тренировки В) Целевая тренировка, сочетающая танцевальные и силовые упражнения Г) Гимнастика, содержащая медленные и статические упражнения
3.6	<b>Резист-А-Бол - это оздоровительный урок с большими мячами для пожилых людей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, так ли это?</b> А) Да Б) Не уверен В) <u>Нет</u> Г) Рекомендован в период обострения заболевания
3.7	<b>Что из перечисленного ниже в наибольшей степени характеризует оздоровительное занятие, называемое «спиннинг - SPINNING RACE DAY»?</b> А) Оздоровительная тренировка, связанная с рыбной ловлей Б) Оздоровительная тренировка на стационарном велосипеде с имитацией езды по пересеченной местности В) Тренировка, содержащая циклические упражнения на гребном тренажере Г) Езда на велосипеде на заданную, дозированную дистанцию в сочетании с ОРУ
3.8	<b>Какой из видов гидро-аэробики подходит для занятий в бассейне с глубокой водой?</b> А) Базовая и танцевальная аэробика Б) Степ- аэробика и сайклинг В) Любой из представленных видов Г) Аэробика с использованием отягощений и предметов

### Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	<b>Цель НИР - ЭТО ...</b> А) Написание и защита курсовой (квалификационной) работы Б) Знакомство с эффективными способами решения учебно-тренировочных проблем. В) То, к чему, в конечном счете, стремится исследователь. Г) Доказательство с помощью методов математической статистики достоверности собственных исследований
1.2	<b>Что такое методика исследования?</b> А). Реальное применение метода исследования в зависимости от конкретных условий и задач исследования. Б). Это способ (инструментарий) получения фактического (цифрового, информации) материала исследования В). Сумма методов исследования и варианты их возможного применения.. Г). Это двусторонний процесс деятельности исследователя и испытуемых.
1.3	<b>Объект исследования - ЭТО...</b> А) Группа испытуемых, принимающих участие в исследовании Б) Процесс или явление, составляющие проблемную ситуацию и избранные для изучения. В) Регистрация процесса подготовки спортсменов с помощью современных технических средств Г) Результаты обобщения мнения специалистов по вопросам физической культуры и спорта

1.4	<b>Педагогическое наблюдение – ЭТО:</b> А) Способ получения исследовательской информации от участников изучаемого процесса, специалистов по проблеме с помощью интервьюирования, анкетирования, и др. Б) Способы получения исследовательской информации об участниках изучаемой деятельности с помощью современных аудио и видео средств. В) Способы получения исследовательской информации о подготовленности участников тренировочного процесса, с помощью фиксации техники исполнения различных движений. Г). Изучение исследователем и регистрация сторон (явлений) педагогического процесса с дальнейшей статистической обработкой
2.1	<b>Упражнения, каких видов гимнастики рекомендуются для кондиционной тренировки в школьной программе?</b> А) Круговая тренировка и йога Б) Атлетизм и шейпинг В) Ритмическая гимнастика и атлетизм Г) Йога и шейпинг
2.2	<b>Что из ниже перечисленного должно быть включено в раздел теоретико-методических основ гимнастики в младших и средних классах?</b>  А) Общеразвивающие упражнения для контроля собственного физического развития Б) История спортивных видов гимнастики В) Классификация и структура акробатических упражнений Г) Основы техники упражнений на гимнастических снарядах
2.3	<b>Какой прием обеспечения безопасности следует применить при обучении упражнениям на снарядах?</b> А) Установить гимнастический снаряд в центре зала и рядом уложить маты Б) Провести специальную разминку, использовать поддержку В) Предварительно определить порядок подхода учеников к снаряду Г) Корректировать ошибки в упражнении, допущенные учениками
2.4	<b>Какие частные задачи решаются при проведении упражнений в подготовительной части урока?</b> А) Оценка готовности к обучению Б) Воспитание силовой выносливости В) Повышение расхода калорий при выполнении упражнений Г) Подготовка организма к нагрузке
2.5	<b>Какие средствами гимнастики способствуют формированию правильной осанки?</b> 1) Общеразвивающие упражнения 2) Танцевальные упражнения 3) Эстафеты и подвижные игры 4) Акробатические упражнения 5) Строевые упражнения: А) 1, 2, 4 Б) 2, 3, 5 В) 1, 2, 5 Г) Все перечисленное выше
2.6	<b>По каким признакам оценивается нагрузка в уроке гимнастики в школе?</b>  А) Наличие у педагога конспекта урока Б). Чередование в уроке разнообразных средств гимнастики В) Своевременность начала урока Г) Интенсивность выполненных упражнений
2.7	<b>Какими практическими навыками должны владеть ученики старших классов?</b>  А) Составление комплекса оздоровительных упражнений для разных возрастных групп Б) Планирование индивидуальных нагрузок В) Обеспечение безопасности и оказание помощи при изучении новых упражнений Г) Все перечисленное выше
2.8	<b>Какие задачи решаются средствами «хатха-йоги», введенными в школьную программу?</b> А) Все перечисленное ниже Б) Совершенствование навыков равновесия в различных положениях В) Эффективное поддержание и развитие двигательных качеств Г) Выполнение движений с упорядочением дыхания

3.1	<b>Какое определение наиболее полно соответствует термину «аэробный шаг»</b> А) Наиболее часто используемое сочетание движений, имеющее начало, основное действие и окончание Б) Наименьшее законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: В) Двигательное действие, которое может быть усложнено разными способами Г) Двигательное действие, являющееся частью хореографической комбинации.
3.2	<b>Усложнение упражнения в занятиях на степ – платформе ЭТО</b> А) Выполнение хореографической комбинации на полу, затем на степе Б) Изменение структуры упражнения В) Применение метода «зигзаг» при обучении упражнениям Г) Замена одной или нескольких характеристик движений
3.3	<b>Сколько существует способов размещения занимающихся в зависимости вариантов положений степ-платформы?</b> А) 2 Б) 4 В) 5 Г) 7
3.4	<b>Какое количество групп упражнений планируется для основной части катаболической тренировки в шейпинге?</b> А) 7 Б) 9 В) 11 Г) 13
3.5	<b>Сайклинг это -</b> А) Оздоровительная тренировка с применением тренажеров Б) Оздоровительная тренировка на стационарном велосипеде с изменяемой нагрузкой В) Оздоровительная тренировка с повышенными энерготратами для мужчин Г) Оздоровительная тренировка, содержащая циклические упражнения
3.6	<b>Круговая тренировка это -</b> А) Тренировка в тренажерном зале (на 6-8 тренажерах) Б) Оздоровительная тренировка, в которой силовые упражнения чередуются с бегом по кругу В) Метод, применяемый в физической подготовке мужчин Г) Организационно-методическая форма занятий, направленная на комплексное развитие двигательных качеств
3.7	<b>Какие упражнения можно использовать в фитбол-аэробике</b> А) Любые упражнения из перечисленных ниже Б) Для рук и ног, используя предмет как отягощение В) В упорах, сидя и лежа с опорой разными частями тела о мяч Г) В положениях сидя и балансирования
3.8	<b>Какие виды гидро-аэробики подходят для занятий в бассейне с небольшой глубиной воды?</b> А) Базовая и танцевальная аэробика Б) Степ- аэробика и сайклинг В) Любой из представленных видов Г) Аэробика с использованием отягощений и предметов

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Кол-во баллов

**Вопросы к экзамену:**

**Промежуточный контроль (экзамен).**

**5 семестр (экзамен)**

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры ТиМ гимнастики  
 Протокол № 1 от 31.08.2015

1. История развития аэробики оздоровительной и спортивной направленности
2. Современные тенденции развития спортивной аэробики.
3. Место спортивной аэробики в системе физического воспитания.
4. Классификация видов оздоровительной аэробики.
5. Средства гимнастики и аэробики и их краткая характеристика.
6. Особенности использования средств гимнастики и аэробики на уроках физической культуры в средних учебных заведениях.
7. Гимнастическая и терминология аэробики (значение, требования к терминам, правила применения и сокращения терминов).
8. Правила записи общеразвивающих и вольных упражнений.
9. Правила записи упражнения оздоровительной аэробики
10. Правила записи акробатических упражнений.
11. Запись упражнений аэробики с помощью символов.
12. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности: содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке, мелодия, гармония, регистр, темп, музыкальная динамика.
13. Задачи, содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-гимнастов.
14. Особенности деятельности тренера по спортивной аэробике.
15. Материально-техническая база для занятий спортивной аэробикой и средства
16. Материально-техническая база для занятий оздоровительной аэробикой и средства
17. Снаряды и оборудование для занятий и соревнований по спортивной аэробике. Требования к их размерам и зонам безопасности.
18. Травматизм и меры его предупреждения на занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой.
19. Биомеханические основы техники статических упражнений и силовых перемещений.
20. Биомеханические основы техники маховых упражнений.
21. Биомеханические основы техники безопасных вращений.
22. Фазовая структура гимнастических элементов.
23. Основные рабочие положения в спортивной аэробике, базовые упражнения.
24. Базовые навыки общего назначения (средства и методы формирования).
25. Хореография в спортивной аэробике Значение хореографии в формировании исполнительского мастерства гимнастов.
26. Формирование элементов начальной школы гимнастов средствами хореографии.
27. Виды подготовки в спортивной аэробике.
28. Физическая подготовка в спортивной аэробике.
29. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике.
30. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с гимнастами.
31. Реализация принципов спортивной тренировки в спортивной аэробике.
32. Ориентация и отбор для занятий по спортивной аэробике (проблемы отбора в спортивную аэробику, виды, этапы, методы).
33. Планирование, учет и контроль на занятиях по спортивной аэробике.
34. Особенности и методика развития кондиционных способностей.
35. Особенности и методика развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости.
36. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
37. Методы и приемы обучения в аэробике.

38. Причины возникновения ошибок в процессе обучения упражнениям и способы их устранения.
39. Особенности реализации дидактических принципов в процессе обучения в спортивной аэробике.
40. . Приемы страховки и помощи и ее значение при обучении гимнастическим упражнениям.
41. Основные средства вращательной, акробатической, батутной, прыжковой, хореографической подготовки в подготовке гимнастов.
42. Технология судейства упражнений спортивной аэробики
43. Особенности проведения соревнований по спортивной аэробике.
44. Основные виды НИРС.
45. Методы научно-педагогических исследований.
46. Структура курсового проекта.
47. Требования к содержанию и оформлению курсового проекта.
48. Общие физические закономерности техники упражнений в спортивной аэробике (кинематика, динамика, статика, инертность тела, энергетика).
49. Физическая подготовка – задачи, профилирующие качества для спортсменов, занимающихся общей гимнастикой и аэробикой на разных этапах их подготовки
50. Методика составления соревновательных программ (общие принципы, последовательность действий)

### **Промежуточный контроль 22/30**

#### **Критерии оценки ответов (зачет, экзамен)**

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

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

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

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

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2



ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

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

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

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

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

### **Примерная тематика рефератов 1 семестра**

1. Характеристика этапов развития оздоровительных направлений гимнастики
2. История формирования видов гимнастики в 18 веке.
3. Формирования видов гимнастики в 19 веке.
4. Истоки возникновения женской гимнастики как этап становления будущей аэробики.
5. Появление, проблемы и тенденции развития ритмической гимнастики как «прародительницы» аэробики.
6. Аэробика Кеннета Купера.
7. Основные этапы развития оздоровительной аэробики.
8. Основные этапы развития кондиционной тренировки в оздоровительных направлениях гимнастики.
9. Тенденции развития танцевальных направлений аэробики
10. Оборудование зала для кондиционной тренировки в оздоровительных видах гимнастики
11. Оснащенность зала оздоровительных занятий с использованием дополнительного оборудования
12. Проблемы и тенденции развития Шведской Скандинавской школы аэробики.
13. Австралийская школа аэробики.
14. Проблемы и тенденции развития степ-аэробики.
15. Проблемы и тенденции развития: танцевальных видов, водной (аквааэробики), фитболл-аэробики, велоаэробики (сайклинг), аэробика с элементами боевых искусств и. т.д.
16. История развития оздоровительных направлений аэробики.

17. История и этапы развития оздоровительных видов гимнастики
18. Современные тенденции развития оздоровительных технологий гимнастики.
19. Место оздоровительных видов гимнастики в системе физического воспитания населения России.
20. Классификация видов оздоровительной гимнастики  
(Темы рефератов могут изменяться)

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

1. Средства гимнастики и аэробики, их краткая характеристика.
2. Особенности использования средств оздоровительных видов гимнастики на уроках физической культуры в средних учебных заведениях.
3. Терминология в оздоровительных видах гимнастики (значение, требования к терминам, правила применения и сокращения терминов).
4. Правила записи общеразвивающих и упражнений для оздоровительной занятий
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.
6. Задачи, содержание и методика музыкально-двигательной подготовки занимающихся
7. Содержание и особенности применения танцевальных упражнений в оздоровительных видах гимнастики
8. Особенности деятельности тренера по оздоровительным видам гимнастики.
9. Материально-техническая база для занятий оздоровительной гимнастикой
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 на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
13. Основные упражнения в различных видах оздоровительной гимнастики
14. Базовые навыки общего назначения (средства и методы формирования).
15. Хореография в занятиях оздоровительными видами гимнастики.
16. Физическая подготовка в оздоровительных видах гимнастики.
17. Особенности проведения учебно-тренировочных оздоровительных занятий.
18. Реализация принципов оздоровительной тренировки в видах гимнастики.
19. Ориентация для занятий по оздоровительным технологиям (проблемы тестирования занимающихся, виды, этапы, методы).
20. Планирование, учет и контроль на оздоровительных занятиях гимнастикой
21. Особенности и методика развития кондиционных способностей.
22. Особенности и методика развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости.
23. Этапы обучения упражнениям в оздоровительных видах гимнастики.
24. Методы и приемы обучения в оздоровительных видах гимнастики
25. Причины возникновения ошибок в процессе обучения упражнениям и способы их устранения.
26. Особенности реализации дидактических принципов в процессе обучения в оздоровительных видах гимнастики
27. Технология оценивания разных компонентов упражнений в оздоровительных видах гимнастики
28. Особенности проведения конкурсов по спортивной оздоровительным видам гимнастики.
29. Основные виды НИРС.

30. Методы научно-педагогических исследований.
31. Структура курсового проекта.
32. Требования к содержанию и оформлению курсового проекта.

## ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ И НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА

Работы над рефератом начинаются с выбора студентом темы. Возможны два варианта: 1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов». 2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе. Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме. Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов». 2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе. Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме. Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

**ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА.** Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала.

**СТРУКТУРА РЕФЕРАТА** Реферат открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала

После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план реферата) с указанием страниц.

Реферат обязательно включает Введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются Цель и задачи реферата.

Основная часть реферата состоит обычно из 3-5 параграфов (разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе

В тексте реферата обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.

Реферат заканчивается Заключением. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении. На последней странице реферата должен быть представлен список литературы. В списке указывается литература, реально использованная для написания реферата. Список научной литературы составляется в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц). При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года..

### ***ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ РЕФЕРАТА.***

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

Национальный государственный Университет физической культуры,  
спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта, Санкт–Петербург

Кафедра теории и методики гимнастики

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ГИМНАСТИКИ

Работу выполнил Иванов И.И.  
студент \_\_ группы \_\_ курса  
Руководитель:  
к.п.н., доцент Иванов И.И.

Санкт-Петербург 2015

Промежуточный контроль проводится в 1 и 3 семестрах в форме зачета.

Во 2, 4, 5 семестрах проводится промежуточный контроль в форме экзамена (см. технологическую карту). Студенты демонстрируют теоретические знания по представленным выше вопросам в форме тестов. При этом студенты за положительный ответ могут получить от 22 до 30 баллов.

## **Промежуточный контроль 22/30**

### **Критерии оценки ответов**

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

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

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

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

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

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

**24:** дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

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

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

## ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.

1. Написание конспекта подготовительной части урока аэробики.
2. Терминология упражнений специальной физической подготовки.
3. Техника и терминология базовых хореографических упражнений аэробики.
4. Техника и терминология упражнений группы "динамическая сила"
5. Техника и терминология упражнений группы "статическая сила"
6. Техника и терминология упражнений группы "прыжки"
7. Техника и терминология упражнений группы "Гибкость и равновесия"
8. Критерии судейства исполнительского мастерства в аэробике.

### Контрольная работа

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

#### 10.4. Критерии оценки за контрольные работы

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

конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.

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

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

#### Критерии оценки опросов-ТК (устных и письменных)

8 баллов – дан полный и развернутый ответ, изложен литературным языком, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

7 баллов - дан полный ответ, изложен литературным языком.

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

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

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

3 балла – дан не полный ответ со значительными ошибками.

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

название дисциплины: «Теория и методика спортивной аэробики»

курс III семестр V

ФИО студента				
Тема работы				
ФИО руководителя				
№ п/п	Ожидаемые результаты	Количество баллов min max	Накопительное количество баллов	Сроки выполнения
<b>I</b>	<b>Подготовка курсовой работы</b>			
1.	Представление календарного плана и плана-	4/5	5	



	проспекта курсовой работы (актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, методы исследования)			
2.	Инициативность и самостоятельность при выполнении курсовой работы	3/5	10	
3.	Выполнение календарного плана и представление окончательного варианта курсовой работы.	3/5	15	
	<b>Итого</b>	<b>10/15</b>		
<b>II</b>	<b>Рецензирование курсовой работы</b>			
1.	Обоснование актуальности, цели и задач курсовой работы	2/5	20	
2.	Корректность и логичность структуры курсовой работы	2/5	25	
3.	Степень решения задач курсовой работы, соответствие выводов поставленным задачам.	2/5	30	
4.	Использование литературы: полнота, корректность, аргументированность и логичность анализа литературных источников, правильность цитирования и ссылок на авторов.	5/13	43	
5.	Тип курсовой работы (реферативный, эмпирический, экспериментальный или конструктивный)*	5/12	55	
6.	Качество оформления библиографии	2/5	60	
7.	Качество оформления курсовой работы	2/5	65	
	<b>Итого</b>	<b>20/50</b>		
<b>III</b>	<b>Защита курсовой работы</b>			
1.	Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала, соблюдение регламента, контакт с аудиторией, язык изложения (интонация, темп)	12/20	85	
2.	Использование иллюстративного материала	3/5	90	
3.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	5/10	100	
	<b>Итого</b>	<b>20/35</b>		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>50/100</b>		

### ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

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

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

**Введение** (объем 1-2 страницы).

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

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

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

**Заключение** (объем 1-2 страницы).

Заключение формулируется в соответствии с задачами исследования.

**Список литературы.**

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

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

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

### **Темы курсовых работ:**

1. Эффективность оздоровительного воздействия разных видов и форм оздоровительных занятий
2. Тенденции развития оздоровительных направлений гимнастики (анализ отечественного и зарубежного опыта)
3. Виды компетенций в профессиональной деятельности преподавателя по оздоровительным направлениям гимнастики
4. Оценка физической подготовленности занимающихся оздоровительными видами гимнастики
5. Совершенствование вестибулярной устойчивости занимающихся оздоровительными видами гимнастики
6. Развитие координационных способностей занимающихся оздоровительными видами гимнастики
7. Развитие кардио-респираторной выносливости занимающихся оздоровительными видами гимнастики
8. Развитие гибкости и/или подвижности в суставах у занимающихся
9. Формы, содержание и методика оздоровительной работы с детьми
10. Приемы индивидуализации нагрузки в оздоровительных занятиях
11. Динамика уровня подготовленности занимающихся при групповых тренировках оздоровительной направленности
12. Содержание и методика персональной оздоровительной тренировки
13. Влияние содержания оздоровительной тренировки и профессионализма тренера на мотивацию занимающихся к занятиям гимнастикой
14. Совершенствование хореографической и танцевальной подготовленности занимающихся
15. Применение современных технологий для повышения эффективности занятий оздоровительными видами гимнастики
16. Критерии оценивания подготовленности занимающихся для обоснования рекомендаций по выбору содержания индивидуальных оздоровительных тренировок
17. Показательные выступления и конкурсы как средство популяризации оздоровительных видов гимнастики
18. Музыкально-двигательная подготовка занимающихся.
19. Современное состояние и тенденции развития спортивной аэробики.
20. Терминология и понятия в спортивной аэробике.
21. Классификация упражнений в спортивной аэробике.
22. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в спортивной аэробике.
23. Классификация и характеристика методов спортивной тренировки в спортивной аэробике.

24. Планирование тренировочной нагрузки в спортивной аэробике.
25. Модельные характеристики в спортивной аэробике.
26. Возрастные закономерности развития силовых качеств в спортивной аэробике.
27. Характеристика систем отбора для занятий по спортивной аэробике.
28. Особенности технической подготовки в спортивной аэробике.
29. Методика специальной физической подготовки в спортивной аэробике.
30. Психологическая подготовка в спортивной аэробике.

#### Критерии оценки за контрольные работы

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

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

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

**проводится в 1 и 3 семестрах в форме зачета.**

Во 2, 4, 5 семестрах проводится промежуточный контроль в форме экзамена (см. технологическую карту). Студенты демонстрируют теоретические знания по представленным

выше вопросам в форме тестов. При этом студенты за положительный ответ могут получить от 22 до 30 баллов.

### **Критерии оценки ответов**

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

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

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

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

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

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

**24:** дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

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

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

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

### **а) основная литература:**

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

3. 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

4. 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

### **б) дополнительная литература:**

16. 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.

17. Алексеев С.В. Спортивное право России [Электронный ресурс]: учебник/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 1055 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15467>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

18. Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт»/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014.— 647 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20999>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

19. 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

20. 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

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

22. 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

23. 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

24. 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

25. 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

26. 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

27. 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

28. 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

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

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

**2.7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,** необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- ["Единое окно доступа к образовательным ресурсам" \(link is external\)](#)
- Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/> (link is external)
- [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов \(link is external\)](#)

- Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/> (link is external)
- Международные спортивные федерации: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) (link is external)
- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/> (link is external)
- Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/> (link is external)
- Международная федерация гимнастики: <http://www.fig-gymnast:cs.com>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/> (link is external)
- Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации (link is external)
- Официальный сайт Министерства спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/> (link is external)
- Портал дополнительного профессионального образования (link is external)
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru> (link is external)
- Спортивная аэробика России: <http://www.sport-aerob/ru/federation/>
- СПС Консультант+ <http://www.consultant.ru/> (link is external)
- Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) (link is external)
- Федеральное агентство по образованию (Рособразование) (link is external)
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" (link is external)
- Федеральный портал "Российское образование" (link is external)
- Федерация спортивной аэробики Санкт-Петербурга: <http://www.fitness-aerobics.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> (link is external)
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru> (link is external)
- Справочная правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru> (link is external)
- Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru> (link is external)