

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (Аэробика и фитнес – гимнастика)» для студентов 1 курса очной формы обучения, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Общепрофессиональных и специальных дисциплин

Ведущий преподаватель: Большакова Т.А.

E – mail: asbukon@mail.ru

Сроки изучения дисциплины:

1 семестр 2018 – 19 учебного года

Трудоёмкость дисциплины 126 часов

Количество лекционных занятий: 18 часов

Количество практических занятий: 30 часов

Объём самостоятельной работы: 78 часов

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

2. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

2.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов				Количество баллов			
		Лекция	Семинар	Практическое занятие	СРС	Посещение занятий	СРС	Конспект	Поощрительные баллы
1.	1.1 Введение в специальность	2			4	2	3,5		
2.	1.2 Общее введение в научную проблематику здоровья	2			4	2	3,5		

3.	1.3 Здоровый образ жизни и его составляющие	2			4	2	3,5		
4.	1.4 История развития аэробики и оздоровительных гимнастических систем	2			4	2	3,5		
5.	2.1 Аэробика и фитнес - гимнастика как учебно-научная дисциплина	2			4	2	7		
6.	2.2 Терминология	2		2	4	2	3,5		
7.	2.3 Музыкально ритмическое воспитание	2		2	4	2	3,5		
8.	2.4 Методика обучения	4		2	14	2	3,5		
9	3.1 Классическая (базовая) аэробика (1 уровень)			24	36	8	24,5		
		18		30	78	24	56		
	Промежуточная аттестация - зачёт								20
		48 часов							
	ИТОГО	126 часов				100баллов			

2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

№ п/п	Наименование темы, раздела	Вид СРС	Бюджет времени	Кол-во баллов	Срок выполнения
-------	----------------------------	---------	----------------	---------------	-----------------

			(час.)		
1.	1.1 Введение в специальность	<p>Задание 1. Подготовиться к опросу по теме 1.1</p> <p>Предмет, задачи и содержание курса. Аэробика и фитнес в системе оздоровительной тренировки, реабилитационная аэробика. Общая характеристика фитнес - аэробики и спортивной аэробики.</p>	4	3,5	1 семестр
2.	1.2 Общее введение в научную проблематику здоровья	<p>Задание 1. Подготовиться к опросу по теме 1.2</p> <p>Понятие «здоровье». Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Здоровье как сложная категория гармоничного сочетания физического, умственного и психического состояния. Социальные представления о здоровье.</p> <p>Античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность. Адаптационный эталон: здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация, или раскрытие творческого и духовного потенциала личности. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте. Оздоровляющий эффект физической тренировки.</p>	4	3,5	1 семестр
3.	1.3 Здоровый образ жизни и его составляющие	<p>Задание 1. Подготовиться к опросу по теме 1.3.</p> <p>Компоненты здорового образа жизни. Валеология как наука о здоровье. Питание и здоровый</p>	5	3,5	

		образ жизни.			
4.	1.4 История развития аэробики и оздоровительных гимнастических систем	<p>Задание 1. Подготовиться к опросу по теме 1.4.</p> <p>Современная аэробика и фитнес: соотношение понятий. Аэробика различных направлений и история их возникновения. Тенденции и перспективы развития оздоровительной аэробики и фитнес - гимнастики.</p> <p>Развитие аэробики в 80-е годы XX века. Начало крупномасштабной операции по внедрению аэробики, коммерциализация этой системы. Развитие аэробики в России. Развитие спортивных направлений в аэробике: спортивной аэробики и фитнес - аэробики. Создание федераций. Организация и проведение фестивалей, конкурсов, семинаров, курсов, мастер-классов. Участие спортсменов России в международных турнирах, Чемпионатах мира и Европы.</p>	5	3,5	1 семестр
5.	2.1 Аэробика и фитнес - гимнастика как учебно-научная дисциплина	<p>Задание 1. Письменная работа по теме 2.2.</p> <p>Основные понятия. Термин аэробика и фитнес-гимнастика. Происхождение и определение. Классическая (базовая) аэробика как наиболее устойчивая, строго регламентированная и научно обоснованная классическая аэробика. Степ-аэробика и ее специфика. Танцевальные виды аэробики. Аква-аэробика как часть современного аквафитнеса. Аэробика с мячом. Фитбол-аэробика как полезный и высокоэмоциональный вид занятий. Аэробика с элементами восточных видов единоборства, виды аэробики с силовой направленностью. Понятие кардио-аэробики. Определение понятия «классическая аэробика» первого, второго</p>	5	7	1 семестр

		<p>уровня. Понятие интенсивности («ударности») физической нагрузки в аэробике: низкая интенсивность (low impact), высокая интенсивность (high impact) и их определяющие. Хореографическая иерархия базовой аэробики: шаги простейшие, модификации, подскоки, скачки, прыжки. Элементы, соединения, комбинации. Новые перспективные виды и разновидности аэробики. Материально-техническое обеспечение современной оздоровительной аэробики. Технические средства в аэробике. Выбор подходящей обуви и одежды.</p> <p>Фитнес-гимнастика как часть системы «фитнес». Разновидности оздоровительной гимнастики и их соотношение. Особенности проведения групповых программ. Определение целей групповых занятий. Основные виды групповых тренировок.</p> <p>Задание 2. Подготовиться к опросу по теме 2.2</p> <p>Понятие «фитнес», «велнес». Фитнес-гимнастика как часть системы «фитнес». Разновидности оздоровительной гимнастики и их соотношение. Особенности проведения групповых программ. Определение целей групповых занятий. Основные виды групповых тренировок.</p>			
6.	2.2 Терминология	Задание 1. Подготовиться к текстовой и графической записи упражнений по заданию преподавателя. Сокращения и аббревиатуры.	5	3,5	1 семестр
7.	2.3 Музыкально ритмическое воспитание	Задание 1. Подготовится к демонстрации музыкальной грамотности. (По определённом звуковому сигналу показать начало музыкального квадрата, музыкальной фразы, такта).	5	3,5	1 семестр

		Подготовить разучивание техники базового шага в пределах музыкального квадрата.			
8.	2.4 Методика обучения	Задание 1. Подготовиться к опросу по теме 2.5 Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления и пр. Подготовиться к учебной практике.	5	3,5	1 семестр
9.	3.1 Классическая (базовая) аэробика (1 уровень)	Задание 1. Отработать изученную технику базовых шагов классической аэробики семейств «march», «step touch». Написать их графическое обозначение. Подготовиться к опросу по темам 3.1, 2.4.	5	3.5	1 семестр
		Задание 2. Подготовиться к демонстрации правил смены лидирующей ноги при выполнении базовых шагов	5	3.5	1 семестр
		Задание 3. Отработать изученную технику базовых шагов классической аэробики линейным методом. Подготовиться к проведению на группе	5	3,5	1 семестр
		Задание 4. Подготовиться к проведению соединения двух шагов методом пирамиды на группе.	5	3,5	1 семестр
		Задание 5 Методика построения комбинаций. Выучить соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части методом сложения. Подготовиться к проведению на группе	5	3,5	1 семестр
		Задание 6. Методика построения комбинаций. Метод связывания. Составить связку на 32 счёта со сменой лидирующей ноги. Подготовиться к проведению на группе.	5	3,5	1 семестр
		Задание 7. Модификации базовых шагов. Составить связку на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов и изменений направления с добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками.	5	3,5	1 семестр

		Подготовиться к проведению на группе.			
			78	56	

2.3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

2.4 АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВИДЫ КОНТРОЛЯ

В случае пропуска аудиторных занятий по уважительной причине (болезнь, УТС и т.п.) студент изучает материал самостоятельно и разрабатывает комплексы упражнений с последующей их сдачей и демонстрацией техники, а также выполняет контрольные работы по всем пропущенным разделам.

В случае невыполнения или выполнения заданий в недостаточном для положительной оценки объеме, студент сдает экзамен (зачет) по билетам.

3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Основная:

- Аэробика. Теория и методика проведения занятий [текст]: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е. Б. Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.:ТВТ Дивизион, 2006.- 304 с.

- Дополнительная:

1. Алексанян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. — 112 с. — 978-5-7996-1845-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65986.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010. — 45 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс] / Н.Г. Безматерных, Г.П. Безматерных, Г.Н. Пшеничникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. — 132 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65017.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — 978-5-7264-0994-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30430.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — 978-5-209-03557-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс] / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 176 с. — 978-5-906839-14-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571.html>
7. Горская И.Ю. Координационная подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 220 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65029.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
8. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.А. Гринева, Н.с. Лешева. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет,

- ЭБС АСВ, 2015. — 97 с. — 978-5-9227-0558-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
9. Егорова С.А. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс] : практикум / С.А. Егорова, Т.В. Бакшева. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 107 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69377.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
10. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : учебное пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 92 с. — 978-5-9590-0551-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25750.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
11. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012. — 160 с. — 978-5-85218-585-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32043.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
12. Методы восстановления [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 157 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65711.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
13. Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Митрохина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2010. — 136 с. — 978-5-209-03473-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
14. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 84 с. — 978-5-9585-0701-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю

15. Печеневская Н.Г. Обучение равновесиям и поворотам в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Г. Печеневская, Г.Н. Пшеничникова, Г.П. Безматерных. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 105 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65018.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
16. Поздеева Е.А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2008. — 104 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65019.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
17. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Ю. Размахова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 176 с. — 978-5-209-03558-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
18. Сапожникова О.В. Фитнес [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Сапожникова. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015. — 144 с. — 978-5-7996-1516-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
19. Силовая подготовка [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 91 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65715.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
20. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] : практикум / . — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 122 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66105.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
21. Стретчинг [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 18 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54969.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю

22. Филиппов С.С. Менеджмент в сфере фитнес-услуг: организационно-правовые аспекты [Электронный ресурс] / С.С. Филиппов, Н.И. Антонова, С.И. Смирнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 256 с. — 978-5-9718-0723-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40785.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
23. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс] : методические указания / . — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
24. Шумилин А. 111 тренировок в месяц: Как найти и удержать клиента [Электронный ресурс] / А. Шумилин, Е. Быков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 87 с. — 978-5-9614-1306-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42014.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
25. Шумилин А. Карты, деньги, фитнес-клуб [Электронный ресурс] : практическое руководство для менеджеров по продажам / А. Шумилин, Т. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 126 с. — 978-5-9614-5062-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43657.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
26. Якубовский Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Я.К. Якубовский. — Электрон. текстовые данные. — Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011. — 146 с. — 978-5-9590-0573-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25807.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине (зачёты)

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
	Не зачтено			Зачтено		
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

И. О. Зав. кафедрой ОП и СД : _____ (*к.э.н, Боровских С. В.*)

Ведущий преподаватель доцент кафедры ОП и СД _____ *Большакова Т.А.*