

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (Аэробика и фитнес – гимнастика)» для студентов 2 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:**

3 семестр 2018 – 2019 учебного года.

Трудоёмкость дисциплины 168 часов

**Количество лекционных занятий:** 10 часов

**Количество практических занятий:** 38 часов

**Объём самостоятельной работы:** 96 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
1.	1.6 Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной физической	2			8	1	5	

	культурой, фитнес-тестирование							
2.	1.7 Методы воспитания выносливости	2		4	10	7	2,5	
3.	1.8 Силовая тренировка	2		4	14	6	10	
4.	1.9 Тренажерные устройства. Работа инструктора в тренажерном зале	2		4	14	6	25	
5.	1.10 Воспитание гибкости			4	10	7	5	
6.	2.6. Кинезиология хореографии аэробики	2				1	2,5	
7.	3.5 Классическая аэробика (II уровень)			10	10	4	2,5	
8.	3.6 Степ-аэробика (II уровень)			8	10	4	2,5	
9.	3.7 Разновидности программ на гибкость			4	10	4	2,5	
		10		38	96	40	60	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>48 часов</b>			<b>96 часов</b>			
	<b>ИТОГО</b>	<b>168 часов</b>				<b>100баллов</b>		

## 2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

№ п/п	Наименование темы, раздела	Вид СРС	Бюджет времени (час.)	Кол-во баллов	Срок выполнения
1	1.6 Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой, фитнес-тестирование	<p>Задание 1. Подготовиться к опросу по теме 1.5 «Методика проведения тестирования в фитнес – центре». Виды тестирования. Оборудование. Методика проведения тестов. Фиксация результатов и их обработка. <b>Практическое задание:</b> Анкетирование и опрос. Субъективные методы оценки состояния занимающихся. Шкала Борга, «разговорный тест» и др. Задание 2. Провести тестирование физического качества. Использовать методики оценивания физических качеств.</p>	8	5	3 семестр
2	1.7 Методы воспитания выносливости	Задание 1. Составить программу кардио – аэробики (на выбор). Подготовиться к проведению на группе.	10	2,5	3 семестр
3	1.8 Силовая тренировка	<p>Задание 1. Составить комплекс упражнений для проведения фрагмента основной части занятий (силовой части) с гантелями. Подготовиться к проведению на группе.</p> <p>Задание 2. Составить комплекс упражнений для фрагмента основной части (силовой части) занятий с резиновым амортизатором. Подготовиться к проведению на группе.</p>	3	2,5	3 семестр
			3	2,5	

		<p>Задание 3. Изучить особенности проведения силовых упражнений с использованием гимнастической палки «body bar» и мини – штанги, технику безопасности.</p> <p>Составить комплекс силовых упражнений с «body bar» и мини – штангой. Подготовить к проведению на группе.</p>	4	2,5	
		<p>Задание 4. Изучить особенности проведения силовых упражнений с использованием медицинского мяча (медицинбола), обосновать выбор веса мяча. Составить комплекс силовых упражнений с медицинболом. Подготовить к проведению на группе.</p>	4	2,5	
4	1.9 Тренажерные устройства. Работа инструктора в тренажерном зале	<p>Задание 1. Изучить правила работы работы с кардиотренажерами (включение, установка данных, выбор тренировочной программы). Подготовиться к демонстрации.</p>	1	2,5	3 семестр
		<p>Задание 2. Составить и подготовить к проведению план аэробной тренировки на кардиотренажёрах. Выбрать программы в зависимости от цели и состояния здоровья. Рассчитать интенсивность нагрузки.</p>	1	2,5	
		<p>Задание 3. Силовая тренировка в тренажёрном зале. Составить и подготовить к проведению тренировочную программу для начинающих (женщины).</p>	1	2,5	
		<p>Задание 4. Подготовить к демонстрации технику силовых упражнений на тренажёрах, помощь, страховку в зависимости от величины поднимаемого веса.</p>	1	2,5	

		Задание 5. Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для начинающих (мужчины).	1	2,5	
		Задание 6. Подготовить к демонстрации изученную технику силовых упражнений на тренажёрах и со свободным весом, способы помощи и страховки.	1	2,5	
		Задание 7. Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (женщины) в зависимости от цели. Подготовиться к проведению.	2	2,5	
		Задание 8. Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (мужчины) в зависимости от цели. Подготовиться к проведению.	2	2,5	
		Задание 9. Составить комплекс упражнений круговой тренировки для мышц всего тела в тренажёрном зале. Подготовиться к проведению.	2	2,5	
		Задание 10. Составить комплексное тренировочное занятие в тренажёрном зале. Подготовиться к проведению.	2	2,5	
5	1.10 Воспитание гибкости	Задание 1. Составить комплекс упражнений на растягивание для заключительной части урока аэробики. Подготовиться к проведению заключительной части урока (стретчинг) на группе.	4	2,5	3 семестр

		Задание 2. Составить комплекс упражнений стретчинга как отдельного занятия для всех основных групп мышц. Подготовить к проведению урок стретчинга на группе.	6	2,5	
6	2.6. Кинезиология хореографии аэробики	Задание 1. Письменная работа по теме 2. Биомеханический анализ основных силовых упражнений, применяемых в кондиционной гимнастике: отжимание, приседание, кранч, упражнения для мышц спины и др.	10	2,5	3 семестр
7	3.5 Классическая аэробика (II уровень)	Задание 1. Составить комбинацию классической аэробики, используя методы замены, ожидания, зеркального показа с обязательным включением модификаций базовых шагов, движений руками, добавлением усилений. Подготовиться к проведению на группе.	\ 10	2,5	3 семестр
8	3.6 Степ-аэробика (II уровень)	Задание 1. Составить комбинацию степ - аэробики, используя методы: поэтапный, переходов, одной минуты, замены, ожидания, зеркального показа с обязательным включением модификаций базовых шагов, движений руками, добавлением усилений. Подготовиться к проведению на группе.	10	2,5	3 семестр
9	3.7 Разновидности программ на гибкость	Задание 1. Подготовиться к опросу по теме 3.8. Дать общую характеристику стретч - программ, применяемых в аэробике. Структура урока. Задачи каждой части урока. Основные средства. Комплексные уроки. Музыкальное сопровождение занятий. Организационные формы проведения занятий фитнес - гимнастикой на гибкость. Комплексные уроки. Место упражнений на растягивание в других программах аэробики. <b>Практическое задание:</b> Составить комплекс	10	2,5	3 семестр

		упражнений на растягивание в других программах аэробики. Подготовиться к проведению.			
	<b>ИТОГО:</b>		96	60	

### 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.

### 2. Дополнительная:

3. 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
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. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю
  5. 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
  6. 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
  7. 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
  8. 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>
  9. 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
  10. 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
11. 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
  12. 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
  13. 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
  14. 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
  15. 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
  16. 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
  17. 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

18. 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
19. 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
20. 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
21. 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
22. 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
23. 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
24. 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
25. 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
26. 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

27. 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
28. 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

### 3. Другие источники:

Лисицкая Т.С. Методика, организация и проведение занятий фитнесом в школе. [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

## 4. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

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.