

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (Аэробика и фитнес – гимнастика)» для студентов 3 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:**

5 семестр 2020 – 2021 учебного года.

Трудоёмкость дисциплины: 153 часа

**Количество лекционных занятий:** 20 часов

**Количество практических занятий:** 60 часов

**Объём самостоятельной работы:** 73 часа.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 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.	1.11 Координационная тренировка	4		16	11	4	8		
2.	1.12 Средства восстановления	2			10	2	8		
3.	1.13 Травмы и их профилактика	2			10	1	8		
4.	1.14 Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	2			11	1	8		
5.	3.11 Силовая тренировка с эспандером, бодибаром, штангой и др.	4		14	10	4	7		
6.	3.12 Система «Изотон»	2		14	10	4	7		
7.	3.13 Занятия по системе «Пилатес»	4		16	11	4	14		
	Полежиточная аттестация - зачет								20
		20		60	73	20	60		

	<b>ВСЕГО</b>	<b>80 часов</b>	<b>73 часа</b>			
	<b>ИТОГО</b>	<b>153 часа</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
	1.11 Координационная тренировка	Задание 1. Составить комплекс координационных упражнений с использованием или без использования оборудования. Подготовиться к проведению на группе.	11	8	5 семестр
	1.12 Средства восстановления	Задание 1.Выполнить письменную работу по теме 1.12 Медико-биологические средства: гигиенические средства (вентиляция, температура, окраска стен, покрытие пола, инвентарь и оборудование, форма для занятий. Физические средства: массаж, сауна и парные бани, различные виды душей, ванн. Питание и фармакологические средства.	10	8	5 семестр
	1.13 Травмы и их профилактика	Задание 1.Выполнить письменную работу по теме 1.13. Возможные травмы при занятиях различными видами аэробики и фитнес-гимнастики. Способы избежания травм. Правильно организованный учебный процесс. Состав группы по возрасту, физической подготовленности, опыту занятий данным видом двигательной активности. Размещение занимающихся в зале. Подбор упражнений и методы их проведения. Контроль за состоянием занимающихся. Частота посещения занятий в неделю, в один тренировочный день. Правильное планирование. Контроль за техникой выполнения движений. Гигиенические условия проведения занятий в залах. Оказание первой помощи при получении травм опорно-двигательного аппарата. Оказание первой помощи при тепловом ударе. Оказание первой помощи при ухудшении самочувствия по другим причинам. Мероприятия в чрезвычайных ситуациях.	10	8	5 семестр

	1.14 Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	Задание 1. Выполнить письменную работу по теме 1.13 Понятие, содержание и методика формирования физкультурной активности личности. Потребности, мотивы, цели, интересы. Приемы формирования мотивации. Методы изучения мотивации.	11	8	5 семестр
	3.11 Силовая тренировка с эспандером, бодибаром, штангой и др.	Задание 1. Составить комплекс силовых упражнений с указанным оборудованием. Подготовиться к проведению на группе.	10	7	5 семестр
	3.12 Система «Изотон»	Задание 1. Составить оздоровительное занятие по системе «Изотон» (с использованием оборудования или без), используя основные компоненты системы. Подготовиться к проведению на группе.	10	7	5 семестр
	3.13 Занятия по системе «Пилатес»	Задание 1. Система «Пилатес». Отработать изученную технику дыхания. Подготовиться к демонстрации.	2	3	5 семестр
		Задание 2. Система «Пилатес». Подготовить к проведению комплексы упражнений базового и начального уровней.	3	3	5 семестр
		Задание 3. Система «Пилатес». Подготовить к демонстрации комплекс упражнений среднего уровня.	3	4	5 семестр
		Задание 4. Составить комплексы упражнений системы «Пилатес» с использованием различного оборудования (резиновых лент, колец для пилатеса, фитболов и т. д.). Подготовить к проведению урока пилатеса с оборудованием.	3	4	5 семестр
	Всего:		73	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:

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85 - 93	94-100
Зачет/незачет	Не зачёт		Зачёт			
Оценка по шкале ECTS	F Неудовл.	E Посредств.	D Удовлетвор.	C Хорошо	B Очень хорошо	A Отлично

**И. О. Зав. кафедрой** *Общепрофессиональных и Спортивных дисциплин:* \_\_\_\_\_ (к.ф.н, Карнова Ю. В..)

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