

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (Аэробика и фитнес – гимнастика)» для студентов 4 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:**

7 семестр 2020 - 2021 уч. года

Трудоёмкость дисциплины 234 часа.

**Количество лекционных занятий:** 26 часов

**Количество практических занятий:** 70 часов

**Объём самостоятельной работы:** 138 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.	1.15 Круговая тренировка	2		16	20	4	9	
2.	1.16 Интервальная тренировка	2		16	20	4	9	
3.	2.9 Персональная тренировка в фитнесе	4		16	20	4	9	
4.	2.10 Управление клубом. Менеджмент. Маркетинг.	4			20	4	9	
5.	2.11 Организация и проведение конкурсов и фестивалей	4			18	4	9	
6	3.16 Шейпинг	4		10	20	3	9	
7	3.17 Оздоровительная аэробика с элементами восточных видов единоборства (Martial Arts)	4		12	20	4	9	

		26		70		27	63	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>96 часов</b>			<b>138 часов</b>			
	<b>ИТОГО</b>	<b>234 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
	1.15. Круговая тренировка	Задание 1. Составить групповое оздоровительное занятие круговым методом. Подготовиться к проведению.	20	9	7 семестр
	1.16. Интервальная тренировка	Задание 2.Составить групповое оздоровительное занятие интервальным методом. Подготовиться к проведению.	20	9	7 семестр
	2.9. Персональная тренировка в фитнесе	Задание 3. Составить план персональной тренировки для клиента, учитывая стаж регулярных занятий, возраст, состояние здоровья, цель занятий. Подготовиться к проведению.	20	9	7 семестр
	2.10.Управление клубом. Менеджмент. Маркетинг.	Задание 1. Выполнить письменную работу по теме 2.10. Выбор места расположения фитнес - клуба. Определение общей концепции клуба. Этапы в выборе успешности в стратегии рекламы. Анализ сбора информации: рынок и потребность в услугах фитнес-клубов, спортивно-оздоровительных центрах, анализ сильных и слабых сторон компании (клуба), качество продукции, сервис, анализ предыдущей рекламной компании, возможные элементы риска (инфляция, строительство нового клуба в «зоне», (районе) расположения компании (клуба). Составление маркетингового плана: продукт, ценовая политика, маркетинг программ, стимулирующих продажу клиентских карт, абонементов, мотивация персонала компании (клуба). Определение роли рекламы в работе клуба. Маркетинговые цели компании (повышение конкурентной спо-	20	9	7 семестр

		<p>способности, увеличение продаж, завоевание рынка услуг и пр.). Годовое планирование рекламной компании. Создание описания клуба (наличие залов, тренажеров, бассейна и пр.) и проблем, имеющих место в работе (например, текучесть кадров). Стратегия продаж. Сроки проведения маркетинга, планирование различных мероприятий, проводимых в клубе (день рождения клуба, день открытых дверей, фитнес-марафон и др.).</p> <p>Внешняя и внутренняя рекламная компания. Работа с СМИ. Целевая аудитория. Потенциальные и существующие клиенты. Расходы по рекламе. Составление рекламного бюджета. Составление графика рекламной деятельности. Непрерывный режим рекламы, прерывистый, пульсирующий.</p> <p>Контроль за реализацией стратегического плана рекламы.</p>			
	2.11. Организация и проведение конкурсов и фестивалей	Задание 1. Составить сценарий спортивного праздника.	18	9	7 семестр
	3.16.Шейпинг	Задание 1.Подготовиться к опросу по теме 3.16. Составить комплексы упражнений шейпинга для клиентов начинающих, среднего уровня, подготовленных. Подготовиться к проведению.	20	9	7 семестр
	3.17. Оздоровительная аэробика с элементами восточных видов единоборства (Martial Arts)	Задание 1. Составить урок аэробики с использованием элементов единоборств. Подготовиться к проведению.	20	9	7 семестр
	Всего за 7 семестр		138	63	

### 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. Алексаян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.Н. Алексаян, 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 (МАБИБ), 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 (МАБИБ), 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, Карпова Ю. В.*)

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