

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.Г. Шилько В.Г. Шилько

« 27 » апреля 20 20 г.

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика избранного вида спорта
Аэробика**

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2020

Код дисциплины в учебном плане: Б1.П.В.ДВ.01.05

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

Заг О.И. Загrevский

Председатель УМК

Карвунис Ю.А. Карвунис

Томск – 2020

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ПК-1 - Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК 7.3 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

ИПК 1.1 - Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности.

ИПК 1.2 - Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки.

2. Задачи освоения дисциплины

- Формирование системы знаний по отбору и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся;
- Владение средствами и методами тренировочного процесса и контроля его эффективности на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
- Формирование умения осуществлять тренировочный процесс в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, в т.ч. дисциплины по выбору профессионального цикла образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 6, зачет;

Семестр 7, экзамен.

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры».

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часа, из которых:
6 семестр: 2 з.е., 72 часа, из которых:

- лекции: 4 ч.;
 - семинарские занятия: 0 ч.
 - практические занятия: 30 ч.;
 - лабораторные работы: 0 ч.
- 7 семестр: 5 з.е., 180 часов, из которых:

- лекции: 4 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 60 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. История возникновения и развития аэробики.	Аэробика, как часть гимнастики в Древней Греции. Система упражнений Ж. Демени. «Функциональная гимнастика» Б. Менсендик. Танцевальная гимнастика в России 1920-30х годах. Термин «аэробика» в 1960 году, система доктора К. Купера. Дж. Соренсон. «программа аэробных танцев». Ритмическая гимнастика в СССР 1980х.
Тема 2. Спортивная аэробика.	Международные федерации АНАК (ANAC), ФИСАФ (FISAF), СУЗУКИ (The Suzuki World Cup), ИАФ (IAF), ФИЖ (FIG). Характеристики площадки, виды соревновательных дисциплин. Возрастные категории.
Тема 3. Правила соревнований по аэробики.	Правила соревнований ФИЖ по аэробной гимнастики. Правила соревнований по фитнес-аэробики FISAF. Их принципиальные различия. Адаптация соревновательных программ.
Тема 4. Приставные шаги, базовые шаги.	Изучение практического применения аэробики в жизни. Обучение основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам).
Тема 5. Упражнения аэробного характера в партере	Изучение, составление инструкций по предотвращению травматизма. Обучение основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам). Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта
Тема 6. Базовая аэробика	Проведение занятий по общей физической подготовке обучающихся.
Тема 7. Упражнения низкой ударности. Упражнения высокой интенсивности	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта
Тема 8. Движения низкой амплитуды. Движения средней амплитуды. Движения высокой амплитуды	Обучение, выявление положительных и отрицательных влияний при занятиях.
Тема 9. Партерные упражнения в положении стоя и лежа	Максимально возможное вовлечение занятиям аэробикой.
Тема 10. Прыжки и подскоки в комплексах аэробики	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности,

	соответствующей специфике вида спорта
Тема 11. Силовые упражнения. Упражнения на общую и специальную выносливость	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта
Тема 12. Стретчинг Статические упражнения. Статический и динамический стретчинг	Составление программ спортивной подготовки, по федеральным стандартам по виду спорта.
Тема 13. Обучение методики составления комбинаций	Общепедагогическая функция. Обучение
Тема 14. Обучение методики применения упражнений на растягивания и упражнениям у хореографического станка	Общепедагогическая функция. Обучение. Обучение основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам).
Тема 15. Методика подбора музыкального сопровождения	Изучение основ поиска методик подбора музыкального сопровождения.
Тема 16. Освоение навыков педагогического контроля на занятиях аэробикой	Осуществление хронометража, пульсометрии. Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов.
Тема 17. Совершенствование силовых качеств на занятиях аэробикой	Составление комплексов упражнений на определенные группы мышц.
Тема 18. Формирование специальной выносливости на занятиях аэробикой	Подбор методик развития специальной выносливости для разных возрастных групп занимающихся.
Тема 19. Совершенствование скоростно-силовых качеств	Изучение средств, методов для совершенствования скоростно-силовых качеств, составление программ для выступления на массовых мероприятиях.
Тема 20. Классификация современных видов и направлений аэробики.	Знакомство с различными вариантами аэробных занятий. Танцевальная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
Тема 21. Классификация упражнений в степ-аэробике.	Изучение движений в зависимости от направления перемещения, в зависимости от «ведущей» ноги, наличия или отсутствия опорной фазы и прочее.
Тема 22. Основные элементы степ-аэробики.	Изучение базовых шагов, совершенствование движений.
Тема 23. Структура занятий степ-аэробикой.	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

Задание 1.

Используя базовые шаги аэробики составьте связку на 32 счета для проведения занятия по общей физической подготовке.

Задание 2.

Составьте комплекс упражнений направленный на совершенствование силовых качеств мышц кора.

Задание 3.

1. Укажите формулу Карвонена:

а) $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} + \text{ЧСС в покое}$.

- b) $(220 - \text{возраст} + \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$.
 - c) $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$.
 - d) $(230 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} + \text{ЧСС в покое}$.
2. Рассчитайте формулу Карвонена для себя.

Задание 4.

Какие существуют подходы к степ — платформе, нарисуйте и подпишите.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет в 6 семестре проводится в форме тестирования на учебном занятии. Экзамен в 7 семестре проводится в письменной форме по билетам. Билет содержит два вопроса.

Примерный перечень вопросов теста 6 семестра:

1. Укажите основную задачу занятий оздоровительной аэробикой: а) Развитие силы мышц; б) Развитие выносливости; в) Укрепление сердечно – сосудистой системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального стресса; г) снижение жировой прослойки?
2. Какова рекомендуемая частота занятий оздоровительной аэробикой продолжительностью 60 минут: а) 1 раз в неделю; б) 2 раза в неделю; в) 3-5 раз в неделю; г) 6 раз в неделю?
3. Какова рекомендуемая интенсивность аэробной части занятия в процентах от максимальной ЧСС для людей высокого уровня подготовленности: а) 40-50%; б) 50-60%; в) 75-85%; г) 85-90% ?
4. Какова рекомендуемая продолжительность аэробной части занятия продолжительностью 60 минут: а) 10-15 минут; б) 15-20 минут; в) 20-60 минут; г) 69-90 минут?
5. Аэробный режим занятий включает: а) Взрывные упражнения с наибольшей интенсивностью, которые можно выполнять только в течение нескольких минут; б) Упражнения с использованием крупных групп мышц, выполняемых непрерывно, продолжительный промежуток времени; в) Упражнения с использованием крупных групп мышц, выполняемых с остановками, непродолжительный промежуток времени; г) Медленные плавные движения в течение продолжительного времени?
6. Темп музыки для аэробной части занятия составляет: а) 120-130 ударов /мин; б) 110-120 ударов /мин; в) 130-160 ударов /мин; г) 160-190 ударов /мин?
7. Какова основная цель разминки: а) Снижение ЧСС до нормальных значений; б) Повышение внутренней температуры тела, увеличение эластичности мышц, сухожилий и связок, повышение ЧСС, увеличение количества синовиальной жидкости; в) Увеличение ЧСС до целевого значения, снижение жировой прослойки; г) Снижение жировой прослойки?

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
2. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
3. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
4. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере избранного вида спорта. Оценка уровня развития у спортсменов.

5. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
6. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
7. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфофункциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.
8. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки.
9. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях избранным видом спорта. Оказание первой помощи.
10. Возникновение и развитие избранного вида спорта. Характеристика исторических этапов развития выдающихся личности. Основные соревнования, знаменитые спортсмены.
11. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
12. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
13. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы: положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
14. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена.
15. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
16. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связке другими видами подготовки.
17. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
18. Контроль и учёт в системе подготовки в избранном виде спорта. Назначение, виды содержание и технология проведения.
19. Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений. Их роль в учебно-тренировочной работе.
20. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
21. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов.
22. Физиологическая характеристика избранного вида спорта.
23. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
24. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка.
25. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).

26. Современные тенденции изменения правил соревнований в избранном виде спорта их влияние на развитие вида спорта.
27. Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
28. Классификация видов спортивной аэробики и их краткая характеристика.
29. Классификация видов прикладной аэробики и их краткая характеристика.
30. Музыкальное сопровождение в аэробике.
31. Структура хореографии в аэробике. Классификация хореографии. Пути создания модификаций. Правила перехода с одного шага на другой. Требования к осанке.
32. Методы и методические приемы обучения и управления группой на занятиях оздоровительной аэробикой.
33. Функциональное тестирование.
34. Стретчинг. Характеристика. Методика стретчинга в подготовительной и заключительной части.
35. Методика тренировки мышц ног. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
36. Методика тренировки мышц груди. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
37. Методика тренировки мышц рук и плеч. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Методика тренировки мышц спины.
38. Методика тренировки мышц брюшного пресса. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
39. Методика тренировки мышц спины. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
40. Аэробика с мячом. Характеристика футбола. Методика проведения занятий на футболе, основные и исходные положения.
41. Характеристика степ-аэробики. Методы составления и проведения хореографических комбинаций. Требования к технике.
42. Положения правил соревнований ФИЖ.
43. Положения правил соревнований ФИСААФ.

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование педагогической терминологии, практическое задание выполнено без ошибок. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал твердое владение учебным материалом в рамках вопросов билета. При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа, практическое задание выполнено с незначительными ошибками.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные пробелы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа

не соответствовала требованию логичности изложения, при выполнении практического задания допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16800>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Митрофанова А. Г. Аэробика : учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос. у-нт ; [сост. А. Г. Митрофанова]. – 2-е изд., испр. и доп. – Вологда : ВоГУ, 2016. – 84 с.

2. Удалова Е. П., Южакова Н. В. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / Е. П. Удалова, Н. В. Южакова. – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 86 с.

б) дополнительная литература

1. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие: для студентов вузов /Е.О.Ковшур/ Ростов-на – Дону, Феникс, 2013

2. Слайд-аэробика в физическом воспитании студентов /З.С.Землякова, В.Г.Шилько/ Теория и практика физической культуры 2016,№4 Электронный ресурс: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000530634>

в) ресурсы сети Интернет:

– Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://teoriya.ru/ru>

– Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс] : электрон.-библиотечная система. – Электрон. дан. – М., 2013. – URL: <http://www.biblio-online.ru/>

– Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] URL: <http://xn--80aaadc9aeqwhffogt6q8a.xn--p1ai/> (дата обращения 03.09.2018).

– Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения 03.09.2018).

– Федерация фитнес-аэробики России [Электронный ресурс] URL: <http://www.fitness-aerobics.ru/> (дата обращения 03.09.2018).

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

- б) информационные справочные системы:
- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ –
<http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
 - Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
 - ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
 - ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
 - Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
 - ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
 - ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Гимнастические залы для занятий аэробикой.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Землякова Зоя Сергеевна ст. преподаватель каф. физической культуры и спорта