

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе университета

\_\_\_\_\_ Е.В. Фильгина

\_\_\_\_\_ /уч.  
Регистрационный № УД- \_\_\_\_\_/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для направления специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по аэробике)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Л.А.Юсупова**, профессор кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**И.В.Дражина**, доцент кафедры физической культуры и спорта Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент;

**Н.А.Юрчик**, профессор кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 15.01.2019 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2019 № 6)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по аэробике)» с учетом требований образовательного стандарта Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСВО 1-88 02 01-01, учебного плана вышеуказанного направления специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министерством образования Республики Беларусь 06.04.2015.

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» имеет основополагающее значение, как профильный предмет, позволяющий синтезировать разрозненные знания, получаемые студентами за время обучения на других учебных дисциплинах и использовать их применительно к избранному виду спорта. В результате изучения учебной дисциплины в соответствии с разработанной программой, обучаемый сможет использовать современные средства и методы обучения упражнениям; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки при проведении учебно-тренировочных занятий; планировать тренировочный и соревновательный процесс, контролировать и нормировать физические нагрузки; разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия; управлять системой спортивной подготовки спортсменов.

Особо тесно изучаемая учебная дисциплина связана со спортивно-педагогическим совершенствованием, где полученные знания и умения, переходят в навыки, необходимые будущему специалисту в его деятельности тренера по избранному виду спорта. Не менее значима взаимосвязь изучения специальной дисциплины с общеобразовательными дисциплинами, изучаемыми в университете, такими как «Анатомия», «Физиология», «Гигиена», «Биохимия», «Теория и методика физической культуры», «Педагогика», «Психология», «Биомеханика» и др.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

Целью изучения учебной дисциплины является формирование и развитие социально-профессиональной компетентности, позволяющей сочетать академические, профессиональные социально-личностные компетенции для работы в области физического воспитания и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- планирование, организация, контроль и коррекция спортивной подготовки;
- проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий с учетом вида спорта, пола, возраста и уровня спортивной подготовленности;
- организация и проведение спортивного отбора;
- соблюдать и контролировать выполнение правил безопасного поведения на занятиях, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- разрабатывать современные методики спортивной тренировки;
- осуществлять контроль и использовать передовые педагогические методы оценки физической, технической, тактической и психической подготовленности спортсменов;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- участвовать в организации и судействе спортивных соревнований.

## ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции

### **академические:**

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

**социально-личностные:**

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

**профессиональные:**

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 6) анализировать и оценивать собранные данные;
- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 16) квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;
- 17) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

- 19) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- 21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 22) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;
- 23) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 24) формировать и контролировать физическую нагрузку;
- 25) организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 26) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 27) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития аэробики;
- основные понятия аэробики;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления видом спорта;
- правила спортивных соревнований;
- профессиональные компетенции тренера по аэробике;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику аэробики;
- содержание видов подготовки;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в аэробике;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в аэробике;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в аэробике;
- соревновательную деятельность аэробики;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;
- структуру музыкального произведения;
- средства музыкальной выразительности;
- основы постановочной работы;

**уметь:**

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности спортсмена;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по аэробике;

- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику аэробики;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике аэробики;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- использовать внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;
- разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы;
- принимать управленческие решения;
- воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;
- осуществлять музыкальный расклад движений (согласовывать движения с музыкой);
- осуществлять компоновку музыкальных программ;

***владеть:***

- понятийным аппаратом аэробики;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой аэробики;
- тактикой аэробики;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности;
- технологией составления композиций (соревновательных программ).

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 1836 часов.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 110 часов, практические занятия – 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, экзамен.



## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел I. Характеристика аэробики</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
Тема 1. Общая характеристика видов аэробики	6	2	4	
Тема 2. История возникновения и развития аэробики	4	2		2
Тема 3. Современные тенденции и проблемы развития аэробики	8	2	6	
Тема 4. Обеспечение безопасности подготовки спортсмена	8	2	4	2
Тема 5. Система управления видом спорта	4	-	4	
<b>Раздел II. Правила, организация и проведение спортивных соревнований. методика судейства</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>6</b>
Тема 6. Терминология упражнений аэробики	20	4	14	2
Тема 7. Правила спортивных соревнований по аэробике. Методика судейства	10	4	4	2
Тема 8. Стенография упражнений аэробики	10		8	2
Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по аэробике	20		20	
<b>Раздел III. Техника выполнения упражнений спортивной аэробики</b>	<b>104</b>	<b>22</b>	<b>70</b>	<b>12</b>
Тема 10. Общие основы техники упражнений	6	4		2
Тема 11. Структура и классификация упражнений	6	2	2	2
Тема 12. Техника базовых движений	<b>20</b>	2	16	2
Тема 13. Техника выполнения элементов различных групп сложности (А, В, С, D)	22	4	16	2
Тема 14. Техника выполнения поддержек и подъемов	6		6	
Тема 15. Техника хореографических упражнений	14	2	12	

1	2	3	4	5
Тема 16. Техника акробатических элементов и переходов	10	2	8	
Тема 17. Техника разновидностей аэробики	20	6	10	4
<b>Раздел IV. Современные представления о системе спортивной подготовки в аэробике</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>6</b>
Тема 18. Цели, задачи, содержание тренировки	12	2	8	2
Тема 19. Объективные условия деятельности в аэробике	10		10	
Тема 20. Управление спортивной подготовкой спортсменов в аэробике	10		10	
Тема 21. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности	10	2	6	2
Тема 22. Формы организации занятий аэробикой	6	2	2	2
<b>Раздел V. Методика обучения упражнениям аэробики</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>78</b>	<b>8</b>
Тема 23. Общие основы методики обучения упражнениям аэробики	10	4	4	2
Тема 24. Обучение базовым движениям и шагам	20		18	2
Тема 25. Обучение элементам различных групп сложности	20		18	2
Тема 26. Обучение акробатическим подержкам и элементам акробатики	10		10	
Тема 27. Обучение хореографическим упражнениям	14		14	
Тема 28. Методика проведения урока аэробики	6		4	2
<b>Раздел VI. Виды подготовки и их взаимосвязь</b>	<b>96</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>8</b>
Тема 29. Техническая подготовка в аэробике	10	4	4	2
Тема 30. Физическая и функциональная подготовка в аэробике. Ведущие физические качества	26	4	20	2
Тема 31. Акробатическая подготовка	8	-	8	
Тема 32. Хореографическая подготовка	8	-	8	

1	2	3	4	5
Тема 33. Композиции спортивной аэробики. Методика постановки композиции	14	2	10	2
Тема 34. Тактическая подготовка в аэробике	4		4	
Тема 35. Музыкальная подготовка в аэробике, музыкальное сопровождение занятий и выступлений	8	2	6	
Тема 36. Психологическая подготовка в аэробике	8	4	2	2
Тема 37. Планирование и организация шоу-программ и показательных выступлений	10		10	
<b>Раздел VII. Спортивный отбор в аэробике</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>6</b>
Тема 38. Система отбора и спортивной ориентации	12	4	6	2
Тема 39. Этапы отбора	10		8	2
Тема 40. Функциональные особенности организма детей различного возраста	14	2	10	2
<b>Раздел VIII. Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации</b>	<b>142</b>	<b>14</b>	<b>118</b>	<b>10</b>
Тема 41. Методика спортивной подготовки юных спортсменов	50	2	44	4
Тема 42. Методика преподавания аэробики в учреждении общего среднего образования	24	2	20	2
Тема 43. Методика проведения оздоровительной аэробики	30	6	24	
Тема 44. Планирование спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации	24	2	20	2
Тема 45. Методика преподавания аэробики в учреждении высшего образования	14	2	10	2
<b>Раздел IX. Структура, периодизация, планирование и контроль спортивной подготовки</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>104</b>	<b>8</b>
Тема 46. Документы планирования и учета	36	2	32	2
Тема 47. Контроль спортивной подготовки	26	4	20	2

1	2	3	4	5
Тема 48. Соревновательный процесс в системе спортивной подготовки спортсменов	24	-	22	2
Тема 49. Организационно-методический аспект системы спортивной подготовки в спортивных клубах	34	2	30	2
<b>Раздел X. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение спортивной подготовки спортсменов</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>76</b>	<b>10</b>
Тема 50. Врачебный контроль и медицинское обеспечение в аэробике	24	-	22	2
Тема 51. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов	14	-	12	2
Тема 52. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в аэробике	26	4	20	2
Тема 53. Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта	14	-	12	2
Тема 54. Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров	12		10	2
<b>Раздел XI. Основы научной деятельности</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
Тема 55. Направления научных исследований в аэробике и смежных видах спорта	20		20	
Тема 56. Методы научных исследований	14	4	8	2
Тема 57. Методология написания курсовой работы	16	4	12	
<b>Раздел XII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
Тема 58. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	2	2		
Тема 59. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2	2		
Тема 60. Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного	2		2	

лагеря				
Тема 61. Организация идеологической, воспитательной и учебно-тренировочной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере	4	2	2	
<b>Итого</b>	<b>876</b>	<b>110</b>	<b>686</b>	<b>80</b>

## 1 курс

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел I. Характеристика аэробики</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
Тема 1. Общая характеристика видов аэробики	6	2	4	
Тема 2. История возникновения и развития аэробики	4	2		2
Тема 3. Современные тенденции и проблемы развития аэробики	8	2	6	
Тема 4. Обеспечение безопасности спортивной подготовки спортсмена	8	2	4	2
Тема 5. Система управления видом спорта	4	-	4	
<b>Раздел II. Правила, организация и проведение спортивных соревнований. методика судейства</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
Тема 6. Терминология упражнений аэробики	20	4	14	2
<b>Раздел III. Техника выполнения упражнений спортивной аэробики</b>	<b>104</b>	<b>22</b>	<b>70</b>	<b>12</b>
Тема 10. Общие основы техники упражнений	6	4		2
Тема 11. Структура и классификация упражнений	6	2	2	2
Тема 12. Техника базовых движений	20	2	16	2
Тема 13. Техника выполнения элементов различных групп сложности (А, В, С, D)	22	4	16	2
Тема 14. Техника выполнения поддержек и подъемов	6		6	
Тема 15. Техника хореографических упражнений	14	2	12	
Тема 16. Техника акробатических элементов и переходов	10	2	8	
Тема 17. Техника разновидностей аэробики	20	6	10	4
<b>Итого</b>	<b>154</b>	<b>34</b>	<b>102</b>	<b>18</b>

## 2 курс

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практи- ческие занятия	семинар- ские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел II. Правила, организация и проведение спортивных соревнований. методика судейства</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Тема 7. Правила спортивных соревнований по аэробике. Методика судейства	10		8	2
<b>Раздел IV. Современные представления о системе спортивной подготовки в аэробике</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>6</b>
Тема 18. Цели, задачи, содержание тренировки	12	2	8	2
Тема 19. Объективные условия деятельности в аэробике	10		10	
Тема 20. Управление спортивной подготовкой спортсменов в аэробике	10		10	
Тема 21. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности	10	2	6	2
Тема 22. Формы организации занятий аэробикой	6	2	2	2
<b>Раздел V. Методика обучения упражнениям аэробики</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>78</b>	<b>8</b>
Тема 23. Общие основы методики обучения упражнениям аэробики	10	4	4	2
Тема 24. Обучение базовым движениям и шагам	20		18	2
Тема 25. Обучение элементам различных групп сложности	20		18	2
Тема 26. Обучение акробатическим подержкам и элементам акробатики	10		10	
Тема 27. Обучение хореографическим упражнениям	14		14	
Тема 28. Методика проведения урока аэробики	6		4	2
<b>Раздел XII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	

Тема 58. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	2	2		
Тема 59. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2	2		
Тема 60. Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря	2		2	
Тема 61. Организация идеологической, воспитательной и учебно-тренировочной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере	4	2	2	
<b>Итого</b>	<b>158</b>	<b>20</b>	<b>122</b>	<b>16</b>

## 3 курс

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел II. Правила, организация и проведение спортивных соревнований, методика судейства</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
Тема 8. Стенография упражнений аэробики	10		8	2
<b>Раздел VI. Виды подготовки и их взаимосвязь</b>	<b>96</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>8</b>
Тема 29. Техническая подготовка в аэробике	10	4	4	2
Тема 30. Физическая и функциональная подготовка в аэробике. Ведущие физические качества	26	4	20	2
Тема 31. Акробатическая подготовка	8	-	8	
Тема 32. Хореографическая подготовка	8	-	8	
Тема 33. Композиции спортивной аэробики. Методика постановки композиции	14	2	10	2
Тема 34. Тактическая подготовка в аэробике	4		4	



Тема 35. Музыкальная подготовка в аэробике, музыкальное сопровождение занятий и выступлений	8	2	6	
Тема 36. Психологическая подготовка в аэробике	8	4	2	2
Тема 37. Планирование и организация шоу-программ и показательных выступлений	10		10	
<b>Раздел VII. Спортивный отбор в аэробике</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>6</b>
Тема 38. Система отбора и спортивной ориентации	12	4	6	2
Тема 39. Этапы отбора	10		8	2
Тема 40. Функциональные особенности организма детей различного возраста	14	2	10	2
<b>Раздел VIII. Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации</b>	<b>104</b>	<b>10</b>	<b>88</b>	<b>6</b>
Тема 41. Методика спортивной подготовки юных спортсменов	50	2	44	4
Тема 42. Методика преподавания аэробики в учреждении общего среднего образования	24	2	20	2
Тема 43. Методика проведения оздоровительной аэробики	30	6	24	-
<b>Итого</b>	<b>246</b>	<b>32</b>	<b>192</b>	<b>22</b>

#### 4 курс

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практи- ческие занятия	семинар- ские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел II. Правила, организация и проведение спортивных соревнований. методика судейства</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по аэробике	20		20	
<b>Раздел VIII. Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>4</b>
Тема 44. Планирование спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации	24	2	20	2
Тема 45. Методика преподавания аэробики в учреждении высшего образования	14	2	10	2
<b>Раздел IX. Структура, периодизация, планирование и контроль спортивной подготовки</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>104</b>	<b>8</b>
Тема 46. Документы планирования и учета	36	2	32	2
Тема 47. Контроль спортивной подготовки	26	4	20	2
Тема 48. Соревновательный процесс в системе спортивной подготовки спортсменов	24	-	22	2
Тема 49. Организационно-методический аспект системы спортивной подготовки в спортивных клубах	34	2	30	2
<b>Раздел X. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки спортсменов</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>76</b>	<b>10</b>
Тема 50. Врачебный контроль и медицинское обеспечение в аэробике	24	-	22	2

1	2	3	4	5
Тема 51. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов	14	-	12	2
Тема 52. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в аэробике	26	4	20	2
Тема 53. Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта	14	-	12	2
Тема 54. Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров	12		10	2
<b>Раздел XI. Основы научной деятельности</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
Тема 55. Направления научных исследований в аэробике и смежных видах спорта	20		20	
Тема 56. Методы научных исследований	14	4	8	2
Тема 57. Методология написания курсовой работы	16	4	12	
<b>Итого</b>	<b>318</b>	<b>24</b>	<b>270</b>	<b>24</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел I. ХАРАКТЕРИСТИКА АЭРОБИКИ**

#### **Тема 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ АЭРОБИКИ**

Аэробика в системе физического воспитания. Значение и преимущество занятий аэробикой. Виды аэробики. Направления аэробики. Спортивная аэробика, как вид спорта. Официальные спортивные соревнования. Чемпионаты мира и Европы: спортивные результаты, сильнейшие спортсмены мировых и европейских первенств, достижения белорусских спортсменов.

Просмотр видеоматериалов с чемпионатов мира и Европы, республиканских спортивных соревнований.

#### **Тема 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АЭРОБИКИ**

Происхождение и значение слова «аэробика». Аэробика, как средство физического воспитания в системе циклических видов (по Куперу). Ритмическая гимнастика, история возникновения и современная аэробика. Появление спортивной аэробики. Официальный статус спортивной аэробики. Современные тенденции развития спортивной аэробики. Спортивная аэробика в Республике Беларусь. Участие белорусских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.

Семинар по теме.

#### **Тема 3. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АЭРОБИКИ**

Аэробика как одно из основных средств физического воспитания, как вид спорта. Современные тенденции развития аэробики, как вида спорта. Основные проблемы развития спортивной аэробики. Аэробика как учебно-научная дисциплина. Задачи, предмет, средства аэробики, методические особенности аэробики. Характеристика видов аэробики. Актуальные проблемы развития аэробики.

Профессиональные компетенции тренера по виду спорта. Общая характеристика тренерской работы. Основные качества характера, присущие тренеру по аэробике. Круг знаний и умений тренера. Умение собирать информацию и анализировать, планировать, составлять композиции, записывать фонограммы, организовывать спортивные соревнования и сборы. Показ и обучение. Моделирование и предвидение. Многогранность деятельности тренера по аэробике.

Специфики деятельности тренеров: главного тренера, государственного тренера, тренера групп начальной подготовки, тренера учебно-тренировочных групп, тренера групп спортивного совершенствования, тренера групп высшего спортивного мастерства, хореографа, постановщика, тренера по специальной физической подготовке (далее – СФП), тренера по акробатике, тренера-менеджера, массажиста, видеооператора, методиста, инструктора, персонального тренера, звукорежиссера. Организационно-методическая работа.

Проведение тренировочных занятий: способы проведения разминки, отработки композиций, задание по СФП и индивидуальной работе. Составление соревновательных композиций.

Организационно-хозяйственная деятельность: пошив и приобретение соревновательной одежды, запись фонограмм, обустройство мест проведения занятий. Участие в судействе. Поведение во время спортивных соревнований: присутствие на судейской коллегии, присутствие при опробовании площадки, при разминке, перед выходом спортсменов на помост.

Проведение мини-исследований на тему «модель тренера по аэробике».

#### **Тема 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

Основные причины травматизма на занятиях аэробикой. Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Приспособления и оборудование в аэробике. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся аэробикой.

Запрещенные движения в свете профилактики травматизма. Запрещенные движения в шейном, грудном и поясничном отделе позвоночника, в локтевых, плечевых, коленных суставах, в голеностопном суставе.

Оказание первой помощи при травмах.

Помощь и страховка при выполнении сложных элементов, акробатических элементов и поддержек.

#### **Тема 5. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ВИДОМ СПОРТА**

Структура и функции международных, национальных, государственных и негосударственных органов управления спортивной аэробикой.

Деятельность министерства спорта и туризма Республики Беларусь. Структура и функции. Общественные органы управления видом спорта – городские, республиканские и международные федерации. Международная федерация гимнастики. Белорусская ассоциация гимнастики. Их состав, цель и задачи. Распределение обязанностей. Виды отчетности и самоуправления.

Определение календаря спортивных соревнований. Положение республиканских и международных спортивных соревнований. Состав главной судейской коллегии (ГСК). Организационный комитет (далее – оргкомитет) спортивных соревнований.

Планирование и отчет работы федераций, сборных команд, коллективов физической культуры. Изучение деятельности аналогичных федераций из других стран. Поиск сайтов национальных федераций по аэробике и гимнастике в интернете. Определение видов деятельности других национальных федераций.

## **РАЗДЕЛ II. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА**

### **Тема 6. ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБИКИ**

Определение понятия «терминология аэробики», назначение терминологии. Правила образования терминов для движений и статических положений. Основные и дополнительные термины. Особенности терминов отдельных групп упражнений.

Правила и формы записи упражнений. Особенности терминологии упражнений аэробики. Термины шагов, базовых движений ногами, базовых движений руками. Запись упражнений аэробики. Составление конспекта комплекса упражнений по аэробике.

Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии.

Терминология акробатических упражнений.

### **Тема 7. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АЭРОБИКЕ. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА**

Виды спортивных соревнований. Программа спортивных соревнований. Документы спортивных соревнований. Этапы подготовки спортивных соревнований. Проведение спортивных соревнований. Работа судейской коллегии. Методика судейства.

Технический регламент международной федерации гимнастики (ФИЖ). Правила спортивных соревнований ФИЖ. Общие правила судейства. Размеры площадки. Костюмы для выступлений. Судейство международных и республиканских спортивных соревнований. Дисциплинарные взыскания и дисквалификация. Судейство исполнения. Критерии. Функции судей. Судейство артистичности. Критерии судейства. Функции судей. Судейство сложности. Критерии судейства. Требования к сложности. Таблица сложности. Функции главного судьи. Сбавки главного судьи. Судьи на линии. Секретариат. Судейство по видеозаписям с различных спортивных соревнований с последующим разбором и анализом. Судейство спортивных соревнований среди младших возрастных групп с последующим разбором и анализом.

### **Тема 8. СТЕНОГРАФИЯ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБИКИ**

Стенография элементов сложности – группы А, В, С, D (в соответствии с правилами спортивных соревнований). Стенографические обозначения элементов сложности различных структурных групп. Обозначения упоров, прыжков, поворотов и других элементов. Запись элементов сложности. Практика записи сложности упражнения по видео, на тренировочных занятиях, на спортивных соревнованиях. Заполнение листов сложности для участия в спортивных соревнованиях.

## **Тема 9. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АЭРОБИКЕ**

Виды спортивных соревнований. Документы внешнего и внутреннего планирования. Календарь спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях, содержание, структура, распространение. Состав главной судейской коллегии (ГСК). Создание организационного комитета (оргкомитет). Составление сметы спортивных соревнований. Определение места проведения спортивных соревнований. Сценарий спортивных соревнований. Подготовительные действия. Участки работы. Деятельность главного судьи, судейской коллегии, секретариата, диктора, помощников судей, звукорежиссера, вспомогательного состава.

Участие в подготовке, организации и проведении спортивных соревнований спортклуба университета. Подготовка зала для проведения спортивных соревнований. Участие в судействе спортивных соревнований. Помощь в проведении республиканских спортивных соревнований по аэробике. Изготовление карточек для судейства. Помощь в организации работы судейской коллегии.

Участие в подготовке, организации и проведении спортивных соревнований клуба среди младших возрастных групп. Выполнение отдельных организационных заданий (по плану подготовки).

## **РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ**

### **Тема 10. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ**

Характеристика и общая классификация упражнений аэробики. Базовые движения, элементы различной сложности (группы А, В, С, D) и поддержки. Статика упражнений аэробики: виды и условия статического равновесия, статическая и динамическая устойчивость, факторы, характеризующие устойчивость. Кинематика упражнений аэробики: основные и производные кинематические параметры, виды траекторий движения, оси и плоскости вращательного движения. Динамика упражнений аэробики: классификация сил при выполнении упражнений аэробики, основные законы механики и их проявление при выполнении упражнений аэробики.

Энергообразующий, координационный и выразительный аспекты техники упражнений аэробики.

Анализ видеоматериалов техники выполнения профилирующих элементов групп сложности (А, В, С и D). Выявление подготовительных, основных и завершающих двигательных действий в упражнениях каждой группы. Определение фазовой структуры элементов сложности.

### **Тема 11. СТРУКТУРА И КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

Классификация упражнений аэробики. Виды и разновидности базовых шагов и движений. Разнообразие переходов между элементами. Связки базовых шагов.

Структура и классификация элементов различных групп сложности (группы А, В, С, D). Фазовая структура. Группы элементов сложности. Группа А (элементы динамической силы): отжимания, взрывные отжимания, взрывные упоры, круги ногами, геликоптеры. Группа В (элементы статической силы): упоры, высокие упоры, горизонтальные упоры. Группа С (элементы прыжков с одной и двух ног): прыжки выпрямившись, горизонтальные прыжки, прыжки с согнутой ногой (ногами), прыжки согнувшись, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки в шпагат, прыжки махом, прыжки «аксис», прыжки «баттерфляй». Группа D (элементы равновесия и гибкости): шпагаты, повороты, повороты в равновесии, «иллюзионы», махи.

Анализ структуры элементов сложности с выявлением профилирующих и дополнительных действий (группы А, В, С, D).

Знакомство с классификацией базовых шагов. Классификация переходов. Классификация поддержек и взаимодействий. Классификация построений и перестроений в упражнении.

Разновидности перемещений: на степе, в классической аэробике, в спортивной аэробике.

## **Тема 12. ТЕХНИКА БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ**

Определение понятия «базовые движения». Ходьба, бег, подскоки, выпады, подъём колена, махи и подскоки ноги врозь ноги вместе. Общие основы техники базовых движений аэробики. Правила выполнения базовых движений. Возможные и типичные ошибки. Правила постановки головы, корпуса и рук. Энергетика базовых шагов.

Анализ техники выполнения базовых шагов и движений (по видеоматериалам с чемпионата мира). Анализ движений рук, постановки головы и корпуса. Отличительные особенности модельного аэробного стиля.

Описание правил выполнения базовых движений.

Соединение отдельных базовых шагов в связки и блоки. Выполнение блоков классической аэробики. Изучение различных программ классической аэробики. Ознакомление с работой ведущих инструкторов.

## **Тема 13. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП СЛОЖНОСТИ (А, В, С, D).**

Содержание, характеристика и классификация элементов группы А (элементы динамической силы): отжимания, взрывные отжимания, взрывные упоры, круги ногами, геликоптеры. Общие основы техники и варианты исполнения. Фазовая структура элементов. Правила выполнения профилирующих элементов для каждой подгруппы. Запись упражнений.

Характеристика и классификация элементов группы В (элементы статической силы): упоры, высокие упоры, горизонтальные упоры. Общие основы техники и варианты исполнения. Фазовая структура упоров. Правила выполнения профилирующих элементов для каждой подгруппы.

Характеристика и классификация элементов группы С (элементы прыжков с одной и двух ног): прыжки выпрямившись, горизонтальные прыжки, прыжки с согнутой ногой (ногами), прыжки согнувшись, прыжки



согнувшись ноги врозь, прыжки в шпагат, прыжки махом, прыжки «аксис», прыжки «баттерфляй». Общие основы техники и варианты исполнения. Фазовая структура прыжков. Правила выполнения профилирующих прыжков для каждой подгруппы.

Характеристика и классификация элементов группы D (элементы равновесия и гибкости): шпагаты, повороты, повороты в равновесии, «иллюзионы», махи. Общие основы техники каждой подгруппы. Фазовая структура и правила выполнения профилирующих элементов каждой подгруппы.

Анализ техники выполнения элементов групп сложности (по заданию).

#### **Тема 14. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДДЕРЖЕК И ПОДЪЕМОВ**

Классификация акробатических поддержек, допускаемых в спортивной аэробике. Запрещенные поддержки. Основы техники выполнения поддержек и подъемов.

Поддержки в исходном положении лежа на спине: в парах, в группах. Варианты хватов, подъемов и опусканий.

Поддержки в исходном положении в упоре лежа сзади на одной руке: в парах, в трио. Варианты хватов, подъемов, опусканий.

Поддержки в положении стоя: способы подъема партнера в парах, в трио, в группах. Варианты хватов, подъемов, опусканий.

Разновидности поддержек, выполняемых в динамике («обкрутки», спады, переворачивания партнера и т.д.)

Виды взаимодействий в упражнениях спортивной аэробики. Определение взаимодействий. Взаимодействия в парах, в трио, в группах.

#### **Тема 15. ТЕХНИКА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Место, значение и удельный вес хореографической подготовки на этапах становления мастерства спортсменов в аэробике. Совершенствование общей и специальной двигательной, технической и функциональной подготовки в аэробике средствами специальной хореографии. Адаптация движений классической хореографии к «аэробному стилю». Содержание хореографических упражнений и особенности методики. Применение хореографических упражнений в разминке. Использование элементов хореографии в композициях спортивной аэробике. Хореографические упражнения, как средство специальной физической подготовки в аэробике.

Позиции ног и рук. Правила постановки корпуса, ног, стоп, рук, кистей, головы. Упражнения у станка. Работа рук по хореографическим позициям. Упражнения у опоры. Изучение позиций ног (I – VI). «Деми плие» в I – VI позициях на 4 счета лицом и боком к опоре; «гран плие» во всех позициях. «Батман тандю» из I и III позиций вперед и в сторону, назад лицом и боком к опоре, крестом на каждый счет; «батман тандю жете» в сторону, вперед, назад лицом и боком к опоре; «батман девлоппе» из I и III позиций вперед, в сторону, назад, крестом; «гран батман жете» из I и III позиций вперед, в сторону, назад, крестом.

Соединения из упражнений хореографии. Терминология хореографии. Хореография, адаптированная к аэробике. Выполнение комплексов хореографии с постепенным усложнением. Партерная хореография.

## **ТЕМА 16. ТЕХНИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ И ПЕРЕХОДОВ**

Значение акробатической подготовки в освоении элементов различных групп сложности, поддержек и подъемов. Место акробатической подготовки на этапах становления мастерства спортсменов в аэробике. Профессиональные навыки в акробатических прыжках, необходимые тренеру по аэробике. Методика обучения акробатическим элементам. Деятельность специалиста по акробатике в комплексной бригадной подготовке в спортивной аэробике. Модель урока акробатической подготовки.

Контрольная работа по составлению и описанию методики обучения акробатическим элементам в спортивной аэробике.

Группировка, перекаты, кувырки. Техника выполнения. Разновидности исполнения. Кувырки вперед, назад, с прыжка, в парах, в шеренгах, с поворотом, на возвышение, прыжком через препятствие.

Стойки. Техника выполнения. Разновидности. Удержание стойки на руках на время. Стойка на руках с опорой о стенку, стойка на руках без опоры, стойка на руках на стоялках.

Перевороты: боком, вперед, назад. Техника выполнения. Варианты.

Рондат, вальсет. Техника выполнения. Варианты исполнения.

Сальто. Техника выполнения. Сальто в группировке вперед и назад. Сальто в яму. Страховка при выполнении сальто.

Выполнение соединений из акробатических элементов и элементов сложности.

## **Тема 17. ТЕХНИКА РАЗНОВИДНОСТЕЙ АЭРОБИКИ**

Причины разнообразия форм и направлений аэробики. Общие черты и отличия разновидностей аэробики. Степ-аэробика. Особенности техники выполнения движений на степе. Топография работающих мышц. Динамика нагрузки. Размеры степов.

Слайд-аэробика. Форма и размер слайдов. Особенности техники передвижений на слайде. Формы движений и композиции связок. Циклинг. Особенности воздействия на организм. Разнообразие упражнений. Музыкальное сопровождение. Другие формы и средства: (шейпинг, аква-аэробика и др.)

Фитбол-аэробика. Разнообразие форм движений. Построение уроков. Воздействие на организм занимающихся аэробикой. Особенности выполнения упражнений с фитболами.

## **Раздел IV. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АЭРОБИКЕ**

### **Тема 18. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

Определение цели и частных задач тренировки. Обусловленность задач индивидуальными возможностями и способностями занимающихся. Основные компоненты содержания тренировки в аэробике: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных качеств, повышение уровня работоспособности и тренированности, выработка умения двигаться активно и выразительно, привлекая внимание зрителей, формирование психической готовности и надежности соревновательной деятельности.

### **Тема 19. ОБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АЭРОБИКЕ**

Этапы спортивной тренировки. Условия спортивных соревнований и выступлений спортсменов. Виды спортивных соревнований. Единая республиканская классификация. Система спортивной подготовки спортсменов. Присвоение разрядов и званий. Факторы, определяющие успех в виде спорта. Фитнес и спорт – плюсы и минусы.

### **Тема 20. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ В АЭРОБИКЕ**

Характеристики звеньев системы управления спортивной подготовкой спортсменов в спортивной аэробике. Модели спортсменов высокой квалификации. Весо-ростовая модель. Модель соревновательной композиции (уровень сложности, интенсивности, творчества). Модель микроциклов (основного, ударного, соревновательного). Модели физической и функциональной подготовленности. Формы спортивной подготовки спортсменов, принципы тренировки, планирование тренировки. Питание. Режим. Управление нагрузками в оздоровительной аэробике.

Микроцикл как организационно-методическая основа тренировочного процесса. Базовый (основной) микроцикл и его разновидности. Задачи, решаемые в рамках основного микроцикла. Структура каждого тренировочного дня основного микроцикла. Разминка, СФП, техническая подготовка (далее – ТП), двигательная подготовка (далее – ДП), восстановительные мероприятия. Особенности вариантов основного микроцикла.

Методика составления плана спортивной подготовки к основным спортивным соревнованиям.

### **Тема 21. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Обоснование необходимости прогнозирования и моделирования как составных частей спортивной подготовки спортсменов к достижению ими высот в данном виде спорта. Прогнозирование спортивных результатов как итог учета ряда объективных и субъективных факторов спортивной подготовки в спортивной аэробике.

Формы и направленность прогнозирования. Понятие о моделировании. Особенности моделирования в спортивной аэробике. Модельные характеристики: морфофункциональные признаки, уровень технической и физической подготовленности, актерское мастерство, «энергетика». Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Условия, необходимые для успешности прогнозирования в спортивной аэробике. Формы и направленность прогнозирования в спортивной аэробике.

## **Тема 22. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ**

Основные формы организации занятий аэробикой. Урочная форма. Структура урока. Методика проведения частей урока. Тренировочные формы занятий. Типы занятий и их разновидности. Задачи, средства и методы проведения занятий разных типов. Другие формы занятий аэробикой.

Утренняя гигиеническая гимнастика и методика ее проведения средствами аэробики.

Подготовительная часть урока аэробики: цель, задачи, средства, организация. Методика проведения подготовительной части. Подбор и дозировка упражнений, подача команд и показ.

Основная часть. Вида занятий в основной части (упражнения в исходном положении стоя, упражнения в положении сидя и лежа, бег и подскоки). Особенности методики проведения отдельных видов упражнений.

Заключительная часть урока аэробики: методика проведения, стретчинг, дыхательная гимнастика.

## **Раздел V. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ АЭРОБИКИ**

### **Тема 23. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ АЭРОБИКИ**

Приемы обучения упражнениям аэробики. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность ученика (его умения, физические качества способности), профессионально значимые качества личности тренера, его дидактические способности. Реализация дидактических принципов обучения в аэробике. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности.

Физиологические и психологические особенности освоения процесса аэробики. Фазы формирования двигательного навыка. Значение двигательного опыта. Подготовленность и функциональное состояние ученика. Физиологическая сила раздражителей, определяющая эффект обучения.

Этапы обучения упражнению: определение цели и задач каждого этапа, методы и приемы, средства, особенности действий тренера и ученика на предварительном, основном и заключительном этапах. Критерии

окончания обучения: переход к стадии тренировки и демонстрации навыка. Сохранение двигательного навыка.

Характеристика программированного обучения. Обучающая программа – основной документ программированного обучения. Понятия: обучающей программы, шаг, кадр, программирование. Структура обучающей программы.

Основные определяющие факторы процесса обучения: упражнение, учение, тренер, знания, умения, навыки как ступени единого процесса овладения движениями. Дидактические принципы и их реализация в процессе обучения. Периоды и этапы обучения. Методика разучивания элементов отдельных структурных групп. Последовательность разучивания. Подводящие упражнения, методические приемы разучивания. Типичные ошибки в процессе освоения упражнений и способы их устранения. Характеристика программированного обучения. Обучающая программа и ее структура: шаг, кадр, программирование.

Методика подачи команд при проведении занятия по аэробике.

Исправление ошибок, возникающих при выполнении упражнений аэробики.

#### **Тема 24. ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ДВИЖЕНИЯМ И ШАГАМ**

Правила выполнения базовых шагов и обучение им. Соединение отдельных шагов в связки. Метод наложения. Компоновка связок в блоки. Разучивание блока и комплекса. Анализ методики проведения комплексов различными инструкторами (видео). Методика обучения в группе. Методика поддержание интереса к занятию, методика регулирования нагрузки, методика индивидуальной дозировки в групповых занятиях. Приемы контроля и самоконтроля за ходом освоения изучаемого движения.

Методика обучения базовым шагам и связкам.

#### **Тема 25. ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП СЛОЖНОСТИ**

Последовательность обучения элементам группы А (динамической силы). Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы.

Обучение элементам подгрупп: отжимания, взрывные отжимания, взрывные упоры, круги ногами, вертолеты.

Последовательность обучения элементам группы В (статической силы). Подводящие упражнения и подготовительные действия. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы.

Обучение элементам подгрупп: упоры, высокие упоры, горизонтальные упоры.

Дидактические основы обучения элементам группы С (прыжков). Характеристика и примеры применения методов целостного и

расчлененного обучения прыжкам. Особенности обучения сложным прыжкам с вращением и приземлениями в отжимание, в шпагат. Основные приемы обучения. Составление обучающей программы для профилирующих прыжков.

Обучение элементам подгрупп прыжков: прыжки выпрямившись, горизонтальные прыжки, прыжки с согнутой ногой (ногами), прыжки согнувшись, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки в шпагат, прыжки махом, прыжки от оси, прыжки «баттерфляй».

Методические основы и последовательность обучения элементам группы D (элементы равновесия и гибкости). Создание различных обучающих программ с апробированием их на практике.

Обучение элементам подгруппы: шпагаты, повороты, повороты в равновесии, «иллюзионы», махи.

## **Тема 26. ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ ПОДДЕРЖКАМ И ЭЛЕМЕНТАМ АКРОБАТИКИ**

Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения базовыми акробатическими упражнениями.

Обучение поддержкам и подъемам.

Обучение прыжкам на батуте. Рассказ и показ упражнений правила страховки и помощи. Предупреждение и исправление ошибок. Помощь в обучении. Начальное обучение прыжкам на батуте.

## **Тема 27. ОБУЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Показ и объяснение хореографических упражнений. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии. Хореография, адаптированная к занятиям по спортивной аэробике. Положение корпуса, обучение позициям ног и рук. Упражнения у опоры. Обучение позициям ног (I – VI). «Деми плие» в I – VI позициях на 4 счета лицом и боком к опоре; «гран плие» во всех позициях. «Батман тандю» из I и III позиций вперед и в сторону, назад лицом и боком к опоре, крестом на каждый счет; «батман тандю жете» в сторону, вперед, назад лицом и боком к опоре; «батман девлоппе» из I и III позиций вперед, в сторону, назад, крестом; «гран батман жете» из I и III позиций вперед, в сторону, назад, крестом.

Составление связок. Обучение упражнениям хореографии. Составление и проведение урока хореографии.

## **Тема 28. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА АЭРОБИКИ**

Урок аэробики: его место, значение, структура. Средства, применяемые на уроке аэробики и их разнообразие. Особенности частей урока по аэробике. Методика проведения урока. Требования к педагогу. Показ и разучивание упражнений. Структурные единицы урока: шаг, движение, связка, блок, комплекс. Требования к музыкальному сопровождению урока аэробики. Методика подбора музыки и составление

фонограмм. Приспособления и оборудование для урока аэробики. Управление нагрузкой в процессе проведения урока. Методика врачебно-педагогического контроля при проведении урока по аэробике.

## **РАЗДЕЛ VI. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ**

### **Тема 29. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АЭРОБИКЕ**

Понятие технической подготовки (далее – ТП) в аэробике. Содержание технической подготовки: общая, специализированная, воспитание координационных способностей. Формирование исходных двигательных навыков. Навыки «аэробного стиля». Аэробная хореография. Прыжковая подготовка. Вращательная подготовка. Силовая подготовка.

Техника выполнения базовых движений и элементов групп сложности. Аэробный стиль, как фактор технической подготовленности. Средства и методы ТП. Методы контроля ТП.

Понятия «техническая подготовка» и «техническая подготовленность». Базовая подготовка. Аэробный стиль. Базовые двигательные навыки каждого вида: элементов групп сложности, базовых шагов и движений, подъемов и поддержек. Профилирующие элементы групп сложности. Базовые учебные комбинации. Планирование технической подготовки.

Уточнение, углубление и расширение понятий на конкретных примерах.

Характеристика технической подготовки в видах программы. Предварительная подготовка, базовая подготовка, профилирующая подготовка, этап мастерства: общие черты и отличия при подготовке в различных видах программы. Особенности спортивной подготовки солисток-женщин. Спортивная подготовка солистов-мужчин. Отличительные черты и особенности спортивной подготовки в групповых видах программы. Планирование и спортивная подготовка смешанных пар, трио и групп.

Навыки синхронного выполнения движений. Совместимость спортсменов по уровню СФП. Перемещения по площадке и взаимодействия между партнерами. Специфика психологической подготовки в групповых упражнениях.

Планирование технической подготовки по этапам многолетней спортивной подготовки в различных видах программы. Особенности методики обучения и организации занятий. Контроль динамики технической и специальной физической подготовки. Коррекция индивидуальных планов.

Составление индивидуального плана спортивной подготовки в индивидуальном и в групповом виде программы.

### **Тема 30. ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В АЭРОБИКЕ. ВЕДУЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**

Физические качества, целенаправленно развиваемые в спортивной аэробике. Сила: определение, виды, особенности проявления и развития. Топография силы у занимающихся спортивной аэробикой. Силовая выносливость. Скоростно-силовая подготовка – механизмы проявления. Гибкость, виды и механизмы проявления, особенности методики направленного развития. Равновесие. Ловкость. Координационные способности. Основные работающие мышцы при выполнении упражнений спортивной аэробики и режимы их работы.

Содержание и структура физической подготовки (далее - ФП), ее место и значение в системе подготовки спортсменов в аэробике.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), задачи, содержание и особенности методики. Сочетание СФП и ТП. Методы сопряжения. Принцип опережающей направленности ФП. Круговой метод и особенности его применения. Функциональная подготовка. Принцип функциональной избыточности.

Основные физические качества, необходимые в аэробике. Условия совершенствования физических способностей спортсменов и требования к методике направленного развития.

Силовая подготовка. Методика овладения скоростно-силовыми (маховыми) упражнениями. Прыжковая подготовка. Развитие гибкости. Развитие быстроты (скоростных и скоростно-силовых качеств). Развитие специальной выносливости. Развитие ловкости и точности движений. Развитие комплексных качеств.

Методика составления комплексов СФП.

Методический подход принципов физического аспекта: комплексного подхода, опережающей направленности СФП, базового подхода, сопряжения физической и технической подготовки. Комплексы СФП. Тестирование физической подготовленности.

Место и значение силовой подготовки в системе тренировки по спортивной аэробике. Особенности силовой подготовки на различных этапах спортивного мастерства. Топография мышечной силы в спортивной аэробике. Методы развития силовых качеств средствами спортивной аэробики. Модель урока по силовой подготовке для спортсменов групп спортивного совершенствования.

План-конспект по силовой подготовке для спортсменов различного уровня спортивной подготовки. Место и значение скоростно-силовой подготовки в системе тренировки по спортивной аэробике. Особенности скоростно-силовой подготовки на различных этапах спортивного мастерства. Значение развития скоростно-силовых качеств различных мышечных групп для выполнения профилирующих элементов в спортивной аэробике. Методы развития скоростно-силовых качеств средствами спортивной аэробики. Модель урока по скоростно-силовой подготовке для спортсменов групп спортивного совершенствования.



Составление плана-конспекта по скоростно-силовой подготовке для спортсменов различного уровня подготовки.

### **Тема 31. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Терминология акробатических упражнений. Группировка. Стойки на лопатках, на руках. Перекаты. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок вперед. Кувырок назад прогнувшись. Рондат. Переворот в сторону. Сальто вперед и назад.

Поддержки и взаимодействия. Хваты: простой, обратный, смешанный. Глубокий хват и его применение. Хват в четыре руки. Удержание партнера на бедрах, на плечах, на руках (горизонтально, под бедро, в висе головой вниз). Равновесия в парах. Веерообразные наклоны в стороны (по 3, по 5). Поддержки на бедрах (по 2, по 3, по 5 и более). Поддержки в положении лежа на спине. Поддержки в положении стоя (на плечах стоя, сидя, в упоре и др.). Подъемы и переходы из одной поддержки в другую (спадом, подъемом).

Элементарные пирамиды. Обкрутки партнера вокруг плеч.

Изучение поддержек и взаимодействий в исполнении ведущих спортсменов мира. Анализ выполняемых поддержек и взаимодействий. Создание и постановка новых поддержек и взаимодействий.

### **Тема 32. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения у опоры. Изучение позиций ног (I – VI). «Деми плие» в I–VI позициях на 4 счета лицом и боком к опоре; «гран плие» во всех позициях. «Батман тандю» из I и III позиций вперед и в сторону, назад лицом и боком к опоре, крестом на каждый счет; «батман тандю жете» в сторону, вперед, назад лицом и боком к опоре; «батман девлоппе» из I и III позиций вперед, в сторону, назад, крестом; «гран батман жете» из I и III позиций вперед, в сторону, назад, крестом.

Упражнения на середине. Изучение позиций рук (подготовительной, I, II и III). Переводы рук из подготовительной позиции в I и обратно, то же в III и во II и обратно. Переводы рук из одной позиции в другую в разных сочетаниях.

Составление и применение обучающих программ для освоения базовых элементов классического танца: позиций рук и ног; разновидностей «плие», «батман» и «рон де жамб».

Элементы классического танца, адаптированные к аэробному стилю выполнения движений. Выполнение у опоры элементов группы «плие»: «деми плие», «плие», «релеве» в соединении с четкими положениями и перемещениями рук. Стоя боком к опоре: элементы группы «тандю»: «тандю», «фондю», «сотеню», «жете». Элементы группы «рон де жамб»: «рон де жамб пар тер», «ан леер», вовнутрь и наружу. Элементы группы «батман»: «гранд батман», «девлоппе», «гран батман рон де жамб», «батман баланс».

Элементы историко-бытовых и народных танцев, адаптированные к аэробному стилю исполнения движений: полька, вальс, «цыганочка», «сиртаки», «лезгинка», испанский танец.

### **Тема 33. КОМПОЗИЦИИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ. МЕТОДИКА ПОСТАНОВКИ КОМПОЗИЦИИ**

Требования к постановке композиций спортивной аэробики. Длительность, количество элементов сложности, обязательные элементы, поддержки, взаимодействия, переходы. Связки базовой аэробики. Требования к передвижению по площадке. Разнообразие передвижений, уровней, плоскостей. Наличие асимметрии, синкоп, смены ритма. Вовлечение в движение различных частей тела. Подбор музыкального сопровождения. Выбор темы. Соответствие движений стилю музыки и избранной темы. Законы составления произведения: вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная (основная) часть, апофеоз, финал, концовка.

Подбор музыки, темп музыкального сопровождения, особенности составления фонограмм.

Методика составления связок, частей и композиции спортивной аэробики.

Постановка композиций с их последующим анализом.

### **Тема 34. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АЭРОБИКЕ**

Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка». Виды и направления тактической подготовки в аэробике.

Тактика поведения на спортивных соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования. Моральные аспекты тактических ходов.

Постановка композиций как элемент тактической подготовки. Творчество в композиции. Оригинальность базовых связок, элементов, переходов и соединений, поддержек и подъемов, построений и перестроений. Физические взаимодействия. Разнообразие движений. Музыкальное сопровождение и содержание композиции. Единство музыки и стиля исполнения. Согласованность во времени движений и структуры музыкального сопровождения. Тематика композиций. Выбор темы. Соответствие темы избранной музыке и движениям. Запрещенные темы. Последовательность изложения темы в композиции. Закономерности построения композиции (вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная основная часть, апофеоз, финал, концовка). Учет индивидуальных особенностей при подборе фонограммы, определении элементов сложности и их композиционному распределению.

### **Тема 35. МУЗЫКАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В АЭРОБИКЕ, МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Значение музыкального сопровождения. Элементы музыкальной грамоты: длительность звуков, размер, ударения, такт и затакт, ритм, метр, фразировка. Построение музыкального произведения: период, предложение, фраза, мотив.

Составление фонограмм для базовой аэробики. Счет. Команды для начала нового упражнения. Особенности проведения упражнений

танцевальной направленности. Стиль в музыке и соответствие стиля движений музыкальному сопровождению.

Проведение упражнений в соответствии со стилем избранной музыки. Музыка для аэробики. Прослушивание и подбор музыкальных произведений. Составление фонограмм для спортивной аэробики. Определение музыкальных стилей. Музыкальный ритм и смена ритма. Составление фонограмм для спортивной аэробики.

Методика составления фонограммы для упражнений спортивной аэробики.

Способы определения темпа музыки. Подбор музыкальных произведений для урока аэробики. Запись фонограмм.

### **ТЕМА 36. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АЭРОБИКЕ**

Психолого-педагогическая характеристика аэробики. Компоненты психологической подготовки в аэробике. Методы воспитания волевых качеств. Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям. Контроль психологической подготовки и уровни готовности к спортивным соревнованиям. Цели и задачи тактической подготовки. Содержание тактической подготовки к конкретному спортивному соревнованию. Методы оценки и контроля тактической деятельности.

Тестирование типа высшей нервной деятельности, силы и быстроты протекания нервных процессов.

Артистичность как компонент психологической подготовки. Актерское мастерство и его составляющие. Выразительность движений. Линии и формы. Энергетика движений. Умение концентрировать и удерживать внимание зрительного зала. Мимика и жесты.

### **Тема 37. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ШОУ-ПРОГРАММ И ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе физического воспитания. Виды праздников. Организация праздников. Особенности организации показательных выступлений. Основы зрелищности. Правила и приемы создания впечатления. Актерское мастерство. Музыка и движение. Управление большой массой людей во время подготовки и проведения спортивных праздников. Ораторское мастерство. Профессиональные школы подготовки праздников.

Составление сценария. Подбор исполнителей. Составление программы. Пошив и изготовление костюмов и реквизита. Организация репетиций. Использование подсветок и других световых эффектов. Выступления на гимнастраде. Программы выступлений, условия участия, правила судейства на гимнастраде.

Составление сценария спортивного праздника в спортивном клубе.

## **Раздел VII. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В АЭРОБИКЕ**

### **Тема 38. СИСТЕМА ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ**

Особенности отбора в группы спортивной аэробики. Спортивная ориентация. Текущий отбор. Отбор в группы специализации. Отбор в сборные команды. Отбор в групповые виды. Комплектование команды для участия в спортивных соревнованиях. Тестирование в спортивной аэробике. Контрольно-нормативные показатели тестов для групп различного возраста.

Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей. Способности и задатки. Спортивная пригодность и спортивная перспективность. Эталонные модели для отбора. Задачи, содержание, виды спортивного отбора. Характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телодвижения спортсменов. Методы отбора. Тестирование по специальной физической подготовленности, оценка координационных способностей. Организация набора. Составление объявления о наборе.

Практическое овладение методами тестирования. Диагностика и оценка способностей.

### **Тема 39. ЭТАПЫ ОТБОРА**

Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования. Переход спортсменов на более высокий уровень тренировочной деятельности. Методы антропометрического тестирования. Определение весо-ростовых показателей и сравнение с модельными. Методы определения уровня общей физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности. Методы определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения для определения уровня специальной физической подготовленности. Специальная техническая подготовленность и тестирование уровня специальной технической подготовленности для спортсменов различного уровня подготовленности.

Тестирование уровня общей физической подготовленности на занятиях с оздоровительными группами. Методы врачебного контроля, применяемые в процессе проведения занятий по оздоровительной аэробике. Шкалы и формулы для определения нагрузки на сердечно-сосудистую систему организма занимающихся аэробикой.

### **Тема 40. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА**

Этапы подготовки юных спортсменов в спортивной аэробике:

Этап начальной подготовки – 1 (4-6 лет). Антропометрические и физиологические особенности детского организма. Рост и строение тела. Кости и суставы. Кровеносная система и сердце. Дыхательная система. Нервная система. Способности к восприятию, двигательная память. Формирование новых связей. Примерные комплексы упражнений для дошкольников.

Этап начальной подготовки – 2 (6-10 лет). Физиологические особенности организма детей 6-10 лет. Рост, вес, жизненно важные органы и системы. Структура урока для групп начальной подготовки. Специальные упражнения для физической технической подготовки. Овладение базовыми движениями аэробики. Контрольные упражнения.

Этап углубленной подготовки (11-13 лет). Физиологические особенности организма в возрасте 11-13 лет. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств. Модельные тренировки для детей в возрасте 11-13 лет. Составление композиций для юных спортсменов.

## **Раздел VIII. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Тема 41. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Место и значение аэробики (ритмической гимнастики) в занятиях по физкультуре в детском дошкольном учреждении. Аэробика в режиме дня. Особенности построения уроков и методика преподавания. Использование предметов и приспособлений на занятиях в детском саду. Организация детских утренников и подготовка показательных выступлений. Игры и игровые задания с дошкольниками. Подвижные игры и эстафеты, рекомендуемые для проведения на занятиях по спортивной аэробике.

Учебная практика в проведении с группой подвижных игр и эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, палок и других предметов, а также партнеров.

Утренняя гимнастики в детском саду. Тематические комплексы утренней зарядки с элементами ритмической гимнастики для младшей, средней и старшей групп детского сада.

Примерный комплекс ритмической гимнастики для старшей группы.

### **Тема 42. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ АЭРОБИКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Введение аэробики в программу учреждений общего среднего образования. Вариативный компонент. Содержание программы для 8-11 классов. Документы планирования в учреждении общего среднего образования: годовой план-график, рабочий план на четверть, планы-конспекты.

Методика проведения урока. Особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока по аэробике.

Составление документов планирования по аэробике. Примерные планы работы на год, на четверть, на урок. Тестирование школьников по общедвигательной, специально-физической и технической подготовленности. Шкалы оценки. Выведение балла за успеваемость.

Практика в составлении конспекта и проведении уроков с элементами аэробики для учащихся.

### **Тема 43. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

Методика проведения различных видов и направлений аэробики. Составление комплексов. Практика в проведении на подгруппе.

Калланетика. Особенности воздействия комплекса упражнений калланетики. Стато-динамический режим работы мышц. Анализ упражнений комплекса, их направленности и правил исполнения. Выполнение упражнений с объяснением их направленности. Учебная практика в проведении отдельных упражнений и комплекса упражнений калланетики.

Стретчинг. Стретчинг, как метод развития гибкости. Задачи, виды, значение. Особенности упражнений, применяемых в стретчинге. Эффект взаимосвязи упражнений на гибкость и дыхания. Место применения упражнений стретчинга. Выполнение примерного комплекса упражнений стретчинга. Составление и запись комплекса упражнений стретчинга.

Шейпинг. Особенности системы упражнений, объединенных под названием «шейпинг». Методы и приемы, практикуемые в шейпинге. Антропометрическое и педагогическое тестирование. Определение модели тела с использованием специальных программ. Разработка программ движения и рекомендаций. Определение антропометрической модели и процентного соотношения жировой, мышечной и костной массы тела. Анализ программ, предлагаемых занимающимся шейпингом. Общие черты и отличия между шейпингом и аэробикой.

Йога-аэробика. Особенности проведения упражнений по йога-аэробике. Разновидности дыхания, применяемого в аэробике. Особенности дыхания в йоге. Исходные положения. Темп движения. Музыкальное сопровождение. Выполнение и анализ примерного комплекса упражнений по йога-аэробике.

Отдельные упражнения и комплекс упражнений йога-аэробики.

Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика по системе йогов. Различные методики дыхательной гимнастики (системы Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Отдельные дыхательные упражнения, используемые в заключительной части урока. Дыхание и движение. Особенности дыхания в упражнениях спортивной аэробики. Комплекс упражнений заключительной части урока аэробики с использованием упражнений на дыхание.

### **Тема 44. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Модельные характеристики спортсменов мирового класса: морфо-функциональные признаки, уровень физической и технической подготовленности, психическая надежность, эмоциональность и выразительность.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена. Планирование спортивной подготовки на макроцикл. Мезоцикл и виды планирования. Планирование тренировочного микроцикла.

Разрядные требования в соответствии с Единой Спортивной Классификацией Республики Беларусь. Изучение аналогичных разрядных требований в странах СНГ. Требования к сложности композиций в правилах спортивных соревнований для юных спортсменов в других странах. Анализ выступлений юных спортсменов в спортивных соревнованиях внутри страны и за рубежом. Уровень подготовленности спортсменов в различных странах.

#### **Тема 45. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ АЭРОБИКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Аэробика и ритмическая гимнастика в курсе физического воспитания в учреждении высшего образования. Задачи и основы организации работы по аэробике. Нормы и требования программы по аэробике. Особенности работы специального, спортивного и подготовительного отделений, отделения спортивного совершенствования. Дополнительные занятия. Самостоятельная спортивная работа по аэробике. Подготовка общественных инструкторов по аэробике.

Особенности работы по аэробике в техникумах: задачи, содержание, нормативные требования.

Опрос по пройденной теме, контрольная работа по составлению плана-конспекта урока по аэробике.

Составление программы по аэробике для спортивного отделения вуза. Определение зачетных нормативов для студентов. Составление шкалы оценки выполнения зачетных нормативов.

Определение шкалы оценки зачетных нормативов по спортивной аэробике.

### **Раздел IX. СТРУКТУРА, ПЕРИОДИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Тема 46. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА**

Планирование работы. Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы. Планирование нагрузки. План-конспект тренировочного занятия. Составление приказов, смет, официальных писем. Подача заявок для участия в спортивных соревнованиях. Положение о спортивных соревнованиях.

Планирование тренировочного процесса. Внешнее и внутреннее планирование. Внешне планирование: устав, правила спортивных соревнований, календарь спортивных соревнований, программа спортклуба, положение о спортивных соревнованиях. Внутреннее планирование: годовой план-график, рабочий план, конспект занятия, индивидуальное планирование. Другие документы планирования и учета.

Методика составления документов внутреннего планирования. Составление годового и рабочего планов. Составление индивидуальных планов подготовки на год.

### **Тема 47. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Обеспечение контроля за посещаемостью занятий. Допуск к занятиям и к спортивным соревнованиям. Нормативно-правовые основы допуска к занятиям по оздоровительной и спортивной аэробике.

Тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений. Тестирование композиции. Контроль антропометрических показателей.

Владение элементами сложности. Рост спортивных результатов. Контроль динамики соревновательной деятельности. Учет участия в спортивных соревнованиях. Ведение дневников самоконтроля. Контроль в группах начальной подготовки за тренировочной деятельностью детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Спортивная классификация, оформление присвоения спортивных разрядов и званий.

### **Тема 48. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Анализ соревновательной деятельности в спортивной аэробике. Изучение спортивных результатов выступлений. Динамика спортивных результатов внутри четырехлетнего цикла. Анализ динамики оценок, полученных чемпионами и финалистами чемпионатов мира и Европы. Сопоставление полученных данных с результатами ранее опубликованных материалов. Анализ соревновательной деятельности текущих республиканских и международных спортивных соревнований. Сопоставления, выводы и прогнозы.

### **Тема 49. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ**

Подготовка спортсменов различной квалификации – как многолетний управляемый процесс. Аспекты системы многолетней подготовки: организационно-методический, технический, физический, эмоциональный. Содержание организационно-методического аспекта: цель, задачи, планирование спортивной подготовки, основы педагогического воздействия. Организационно-методический аспект системы подготовки в спортивных клубах. Изучение структуры спортивного клуба. Устав спортклуба. Программа деятельности спортклуба. Механизмы создания спортклуба. Бизнес-план. Проект развития спортклуба.

Изучение деятельности наиболее популярных в городе спортивных клубов по аэробике. Изучение деятельности спортивного фитнес клуба по месту жительства. Наблюдения за работой тренеров клуба по аэробике. Основы педагогического воздействия в клубе. Поддержание интереса к занятиям аэробикой в клубе. Организация выезда на спортивные соревнования силами спортклуба. Реклама деятельности клуба. Защита проекта создания клуба по аэробике.



## **Раздел X. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ, ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

### **Тема 50. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В АЭРОБИКЕ**

Педагогические методы восстановления. Аутогенная тренировка. Медико-биологические методы восстановления. Физиологические процедуры. Методы врачебного контроля

Определение ЧСС и АД на занятиях по аэробике. Нормативная шкала показателей ЧСС. Способы определения контрольно-нормативных показателей переносимости нагрузок.

Физические факторы (физио- и гидробальнеотерапия). Оксигенотерапия. Массаж и лечебная физкультура. Применение спортсменами сауны и парной бани.

Растягивание соединительнотканых образований. Применение тейпа (функциональных лейкопластырных повязок). Применение мазей, гелей и кремов.

### **Тема 51. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Медицинское оборудование комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления. Материально-техническое обеспечение проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды. Поиск дополнительных источников финансирования

Характеристика оборудования и инвентаря для научных групп. Медицинское оборудование для комплексного контроля и проведения врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).

Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Парентеральное питание. Питьевой режим. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины, белковые препараты и спортивные напитки, препараты, влияющие на энергетические процессы).

Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Ежедневный рацион питания спортсмена в аэробике. Состав продуктов питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Пищевые добавки.

### **Тема 52. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АЭРОБИКЕ**

Требования, предъявляемые к специализированным спортивным сооружениям для занятий аэробикой. Требования, предъявляемые к специальному покрытию пола для занятий аэробикой и для проведения спортивных соревнований по спортивной аэробике (требования Международной федерации гимнастики).

Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани).

Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры. Варианты размещения и крепления. Изготовление и ремонт. Технология, инструменты и механизмы. Устранение неисправностей и периодичность ремонта.

Понятие о материально-техническом обеспечении занятий по аэробике. Оборудование залов: основное и дополнительное. Финансирование и материальное снабжение занятий аэробикой. Рациональное размещение тренажеров и приспособлений. Устройство простейшего покрытия для занятий аэробикой.

Опыт работы фитнес-центров Беларуси и России. Структура и условия деятельности. Юридические основы. Особенности деятельности физкультурно-оздоровительных центров по месту жительства. Финансирование и материальное снабжение занятий аэробикой.

### **Тема 53. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И РЕКЛАМА ВИДА СПОРТА**

Поиск информации о достижениях аэробики в интернете. Поиск видеозаписей, рекламных роликов и фильмов. Обмен информацией. Информация о достижениях внутри учебно-тренировочной группы. Анализ информации с текущих спортивных соревнований. Изучение последних новостей с сайтов Международной федерации гимнастики, Белорусской ассоциации гимнастики. Поиск новых программ, видов и направлений оздоровительной аэробики. Обсуждение, обмен информацией. Составление рекламных проспектов спортивного клуба, вида спорта, команды.

### **Тема 54. ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ, СОСТАВЛЕНИЕ СМЕТЫ, ПОИСК СПОНСОРОВ**

Составление бизнес-плана деятельности отделения спортивного клуба. Определение статей доходов и расходов. Направление коммерческой деятельности спортивного клуба. Поиск дополнительных источников финансирования.

## **Раздел XI. ОСНОВЫ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 55. НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В АЭРОБИКЕ И СМЕЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Значение научных исследований для достижения высоких спортивных результатов в спорте. Фундаментальные и прикладные исследования. Задачи научных исследований в современных условиях развития спортивной деятельности.

Актуальные проблемы исследования техники упражнений; процесса обучения двигательным действиям; закономерностей тренировочного процесса; особенностей спортивной подготовки спортсменов разного пола, возраста и квалификации; процесса становления физических (двигательных) качеств.

Примерная тематика курсовых работ.

### **Тема 56. МЕТОДЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике.

Поиск литературы. Правила библиографического описания источников.

Посещение специализированной библиотеки. Ознакомление с работой электронных каталогов, читального зала. Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы.

Метод наблюдения. Правила организации и проведения педагогических наблюдений.

Метод сбора мнений (экспертные оценки, интервьюирование, анкетирование, правила составления анкет).

Метод контрольных упражнений. Тестирование как основной метод оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся. Составление протокола тестирования.

Метод педагогического эксперимента. Правила проведения педагогического эксперимента. Виды педагогических экспериментов. Планирование педагогического эксперимента.

Инструментальные методы исследования (динамография, киноциклография, тензометрия и др.). Проведение видеосъемки. Обработка полученных результатов. Анализ техники исполнения базовых элементов на основе результатов киноциклографии.

Методы оценки уровня технической подготовленности занимающихся.

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности.

Динамография. Методика проведения. Возможности использования в спортивной практике. Тензометрия. Методика проведения. Возможности использования в спортивной практике. Измерение быстроты двигательной реакции. Виды методик.

Использование компьютеров при проведении исследований. Компьютерные методики биомеханического анализа техники упражнений, оценки функционального и психологического состояния спортсменов. Возможности использования табличного процессора Excel для обработки результатов научных исследований, представления данных в виде графиков и диаграмм, оформления таблиц.

Математико-статистическая обработка полученных данных (средние величины, достоверность различий, корреляционный, регрессионный и факторный анализы). Интерпретация полученных данных. Обоснование выбранных методов статистической обработки полученных данных. Формулирование выводов.

### **Тема 57. МЕТОДОЛОГИЯ НАПИСАНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Перспективные направления научных исследований. Тема исследования. Название работы. Объект и предмет исследования, гипотеза.

Выводы и заключение. Новизна и практическая значимость результатов исследований.

Понятие актуальности исследования. Поиск актуальной темы для проведения собственных исследований. Обоснование актуальности избранной темы исследований.

Определение понятий: «Цель научного исследования» и «Задача научного исследования». Формулирование цели и задач исследования. Определение цели и задач собственного исследования.

Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы. Правила библиографического описания источников.

Планирование и организация научного исследования.

Подбор методов и методик исследования.

Правила оформления актов внедрения и патентов. Возможности и виды практического внедрения результатов научного исследования. Разработка практических рекомендаций и методической литературы.

Требования к презентации для защиты результатов проведенных исследований. Подготовка презентации результатов научных исследований с помощью компьютерных технологий (Power Point).

Определение понятия «дискуссия». Научная дискуссия как публичное обсуждение проблем исследования. Доказательная база научной дискуссии.

Методика построения диалога при обсуждении. Формулирование вопросов. Нормы поведения при ведении дискуссии.

Организация и проведение научной дискуссии. Проведение научной дискуссии в группе (на основе результатов исследований студентов).

## **РАЗДЕЛ XII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

### **Тема 58. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасного проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам

обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

### **Тема 59. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

### **Тема 60. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

### **Тема 61. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий.

Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Формирование знаний основных правил безопасного поведения и обеспечения жизнедеятельности в спортивно-оздоровительных лагерях. Формирование навыков организации учебно-тренировочных занятий в соответствии со спецификой аэробики в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Ознакомление с содержанием общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой аэробики в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(дневная форма получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Характеристика аэробик</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>4</b>				
<b>1.1</b>	<b>Общая характеристика видов аэробики</b>	<b>2</b>	<b>4</b>				<i>УМК [1]</i>	<i>Реферат</i>
1.1.1	Аэробика в системе физвоспитания. Значение и преимущество. Виды и направления Аэробика, как вид спорта.	2				<i>Презентация лекции</i>	<i>[2]</i> <i>[23]</i> <i>[22]</i>	
1.1.2	Чемпионаты мира и Европы: спортивные результаты; сильнейшие спортсмены;		2			<i>Просмотр видео с чемпионатов мира и Европы, Республиканских спортивных соревнований.</i>		
1.1.3	Чемпионаты и первенства РБ: достижения белорусских спортсменов		2					
<b>1.2</b>	<b>История возникновения и развития аэробики</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<i>УМК, [1][2]</i>	<i>Опрос</i>
1.2.1	Происхождение и значение слова «аэробика». Аэробика, в системе циклических видов (по Куперу). Ритмическая гимнастика, история возникновения и современная аэробика.	2				<i>Презентация лекции</i>		
1.2.2	Семинар по теме			2				

<b>1.3</b>	<b>Современные тенденции и проблемы развития аэробики</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>2</b>		<b>УМК</b> <i>[1][2]</i> <i>[3][4]</i>	<b>Результаты исследований</b>
1.3.1	Современные тенденции развития аэробики, как вида спорта. Основные проблемы развития спортивной аэробики. Аэробика как учебно-научная дисциплина. Задачи, предмет, средства аэробики, методические особенности аэробики. Характеристика видов аэробики. Актуальные проблемы развития аэробики.	2				<i>Презентация лекции</i>		
1.3.2	Профессиональные компетенции тренера по виду спорта.. Специфики деятельности тренеров; Организационно-методическая работа; Проведение тренировочных занятий; Организационно-хозяйственная деятельность:		2					
1.3.3	Участие в судействе. Поведение во время спортивных соревнований; Проведение мини-исследований на тему «модель тренера по аэробике».		2		2			
<b>1.4</b>	<b>Обеспечение безопасности подготовки спортсмена</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>УМК,</b> <i>[1]</i>	<b>Опрос</b>
1.4.1	Основные причины травматизма на занятиях аэробикой. Методические и организационные требования предотвращения травматизма.	2				<i>Презентация лекции</i>		
1.4.2	Запрещенные движения в свете профилактики травматизма. Оказание первой помощи при травмах.		2					
1.4.3	Помощь и страховка при выполнении сложных элементов, акробатических элементов и поддержек.		2					
1.4.4	Опрос по теме			2				
<b>1.5</b>	<b>Система управления видом спорта</b>		<b>4</b>				<b>УМК</b>	<b>Реферат</b>
1.5.1	Структура и функции		2			<i>Сайт соотв.</i>		



1.5.2	государственных органов управления аэробикой. Общественные органы управления видом спорта – городские и республиканские федерации. Международная федерация гимнастики. Белорусская ассоциация гимнастики. Их состав, цель и задачи. Определение календаря спортивных соревнований. Положение республиканских и международных спортивных соревнований. Изучение деятельности аналогичных федераций из других стран. Поиск сайтов национальных федераций по аэробике и гимнастике в интернете. Определение видов деятельности других национальных федераций.		2			<i>Органа управле</i>		
<b>II</b> <b>2.6</b>	<b>Терминология упражнений аэробики</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			
2.6.1	Общие правила терминологии гимнастических упражнений	2			2	<i>Презентация лекции</i>	<i>УМК, [1], [2], [3]</i>	<i>Контроль работа</i>
2.6.2	Особенности терминологии упражнений аэробики. Термины шагов, базовых движений ногами, базовых движений руками.	2						
2.6.3	Запись упражнений аэробики.		2		2			
2.6.4	Составление конспекта комплекса упражнений по аэробике.		2					
2.6.5	Терминология упражнений хореографии.		2					
2.6.6	Французские термины при описании упражнений хореографии.		2					
2.6.7	Терминология акробатических упражнений.		2					
2.6.8	Контрольная работа				2			
<b>III</b>	<b>Техника выполнения упражнений спортивной аэробики</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>12</b>	<b>4</b>			
<b>3.10</b>	<b>Общие основы техники упражнений</b>	<b>4</b>		<b>2</b>		<i>Презентация лекции</i>	<i>УМК, [3], [4], [2]</i>	<i>Реферат</i>
3.10.1	Характеристика и общая классификация	2						

3.10.2	упражнений аэробики. Статика. Кинематика Динамика упражнений аэробики. Энергообразующий, координационный и выразительный аспекты техники упражнений аэробики. Анализ видеоматериалов техники выполнения профилирующих элементов	2						
<b>3.11</b>	<b>Структура и классификация упражнений</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>УМК, [3], [4], [2]</b>	<b>Реферат</b>
3.11.1	Классификация упражнений аэробики Фазовая структура. Группы элементов сложности. Группа А В С D	2				<i>Презентация лекции</i>		
3.11.2	Знакомство с классификацией базовых шагов. Классификация переходов. Классификация поддержек и взаимодействий. Классификация построений и перемещений: на степе, в классической аэробике, в спортивной аэробике.		2			<i>Видео с ЧМ</i>	<b>[9]</b>	
3.11.3	Опрос по теме			2		<i>Видео с ЧМ</i>		
<b>3.12</b>	<b>Техника базовых движений</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>УМК, [1], [2], [9]</b>	<b>Опрос</b>
3.12.1	Техника базовых движений	2				<i>Презентация лекции</i>		
3.12.2	Ходьба, бег, подскоки, выпады, подъём колена, махи и подскоки ноги врозь ноги вместе. Общие основы техники базовых движений аэробики.		2					
3.12.3	Правила выполнения базовых движений. Возможные и типичные ошибки. Правила постановки головы, корпуса и рук. Энергетика базовых шагов.		2			<i>Фонограммы фитнес-аэробика</i>		
3.12.4	Анализ техники выполнения базовых шагов и движений (по видеоматериалам с чемпионата мира).		2			<i>Видео с ЧМ</i>		
3.12.5	Анализ движений рук, постановки головы и корпуса.		2			<i>Видео с ЧМ</i>		
3.12.6	Отличительные		2					

3.12.7	особенности модельного аэробного стиля. Описание правил выполнения базовых движений.			2				
3.12.8	Соединение отдельных базовых шагов в связки и блоки.		2			<i>Фонограммы фитнес-аэробика</i>		
3.12.9	Выполнение блоков классической аэробики.		2					
3.12.11	Изучение различных программ классической аэробики. Ознакомление с работой ведущих инструкторов.		2		2			<i>Пед.анализ</i>
<b>3.13</b>	<b>Техника выполнения элементов различных групп сложности (А, В, С, D)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>УМК, [1], [2], [9]</b>
3.13.1	Техника выполнения элементов различных групп сложности	2				<i>Презентация лекции</i>		
3.13.2	Содержание, хар-ка и классификация элементов группы А (элементы динамической силы): отжимания, взрывные отжимания, взрывные упоры, круги ногами, геликоптеры.	2	2				<i>Помост, маты</i>	
3.13.3	Характеристика и классификация элементов группы В (элементы статической силы): упоры, высокие упоры, горизонтальные упоры.			2		<i>Помост, маты</i>		<i>Тесты (группа В)</i>
3.13.4	Характеристика и классификация элементов группы С (элементы прыжков с одной и двух ног): прыжки выпрямившись, горизонтальные прыжки, прыжки с согнутой ногой (ногами), прыжки согнувшись, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки в шпагат, прыжки махом, прыжки «от оси», прыжки «баттерфляй».			2		<i>Помост, маты</i>		<i>Тесты (группа С)</i>
3.13.5	Характеристика и классификация элементов группы D (элементы равновесия и гибкости): шпагаты, повороты, повороты в равновесии, «иллюзионы», махи.			2		<i>Помост,</i>		<i>Тесты (группа D)</i>
3.13.6	Анализ техники							<i>Описание выполнения элементов</i>

	выполнения элементов групп сложности (по заданию).			2	2			
<b>3.14</b>	<b>Техника выполнения поддержек и подъемов</b>		<b>6</b>					<i>Выполнение на отметке</i>
3.14.1	Классификация акробатических поддержек, допускаемых в спортивной аэробике. Запрещенные поддержки. Основы техники выполнения поддержек: поддержки в исходном положении лежа на спине; в упоре лежа сзади на одной руке.		2			<i>Помост, маты</i>		
3.14.2	Подъемы в положении стоя: способы подъема партнера в парах, в трио, в группах.		2			<i>Помост, маты</i>		
3.14.3	Разновидности поддержек, выполняемых в динамике («обкрутки», спады, переворачивания партнера и т.д.)		2			<i>Помост, маты</i>		
<b>3.15</b>	<b>Техника хореографических упражнений</b>	<b>2</b>	<b>10</b>				<b>УМК, [1], [2], [9]</b>	<i>Выполнение на отметке</i>
3.15.1	Техника хореографических упражнений Позиции ног и рук. Правила постановки корпуса, ног, стоп, рук, кистей, головы. Упражнения у станка. Упражнения у опоры. Изучение позиций ног (I – VI). «Демиплие» «гранплие» во всех позициях.	2	2			<i>Презентация лекции Зал, зеркало, станок</i>		
3.15.2	«Батман тандю» «батман тандю жете» «батман девлоппе» «гран батман жете»		2			<i>Зал, зеркало, станок</i>		
3.15.3	Соединения из упражнений хореографии.		2			<i>Зал, зеркало, станок</i>		
3.15.4	Выполнение комплексов хореографии		2					
3.15.5	Партерная хореография.		2			<i>Коврики</i>		
<b>3.16</b>	<b>Техника акробатических элементов и переходов</b>	<b>2</b>	<b>8</b>				<b>УМК, [5], [17], [18], [23], [24]</b>	<i>Выполнение на отметке</i>
3.16.1	Техника акробатических элементов и переходов	2				<i>Презентация лекции</i>		
3.16.2	Группировка, перекаты, кувырки. Кувырки вперед, назад, с прыжка, в парах, в шеренгах, с поворотом, на возвышение, прыжком через препятствие.		2			<i>Акродорожка</i>		

3.16.3	Стойки. Удержание стойки на руках на время. Стойка на руках с опорой о стенку, стойка на руках без опоры, стойка на руках на стоялках. Перевороты: боком, вперед, назад. Техника выполнения. Варианты. Рондат, вальсет. Техника выполнения. Варианты исполнения.		2			<i>Акро- дорожка</i>		
3.16.4	Сальто. Техника выполнения. Сальто в группировке вперед и назад. Сальто в яму. Страховка при выполнении сальто.		2			<i>Акро- дорожка, маты, кубы</i>		
3.16.5	Выполнение соединений из акробатических элементов и элементов сложности.		2			<i>Помост, маты</i>		
<b>3.17</b>	<b>Техника разновидностей аэробики</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b><i>УМК, видео</i></b>	<b><i>УМК, [11], [12], [14] [23]</i></b>	<b><i>Реферат</i></b>
3.17.1	Техника разновидностей аэробики. Причины разнообразия форм и направлений аэробики.	2				<i>Презентация лекции-1</i>		
3.17.2	Общие черты и отличия разновидностей аэробики.	2				<i>Презентация лекции-2</i>		
3.17.3	Техника разновидностей аэробики. Степ-аэробика.	2				<i>Презентация лекции-3</i>		
3.17.4	Слайд-аэробика. Циклинг.		2			<i>Фонограммы</i>		
3.17.5	Фитбол-аэробика		2			<i>Степ- Платформы</i>		
3.17.6	Танцевальная аэробика		2					
3.17.7	Степ-аэробика		2		2			
3.17.8	Составление комплексов упражнений на степенях							
3.17.9	Стретчинг		2			<i>Коврики</i>		
3.17.10	Фитбол-аэробика.		2			<i>Фитболы</i>		
3.17.10	Составление комплексов (по заданию)				2			
<b>Итого: 154 часа</b>		<b>34</b>	<b>92</b>	<b>18</b>	<b>10</b>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(дневная форма получения образования, 2-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>II</b>	<b>Правила, организация и проведение спортивных соревнований, методы судейства</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-			
<b>2.7</b>	<b>Правила спортивных соревнований по аэробике. Методика судейства</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-		<b>УМК, [9]</b>	<b>Тесты</b>
2.7.1	Правила спортивных соревнований по аэробике. Методика судейства. Судейство исполнения. Критерии. Функции судей. Судейство артистичности. Критерии судейства. Функции судей.	2				Презентация лекции №1		
2.7.2	Судейство сложности. Критерии судейства. Требования к сложности. Таблица сложности. Функции арбитра. Сбавки арбитра. Судьи на линии. Секретариат.	2				Презентация лекции №2		
2.7.3	Судейство исполнения по видео. Судейство артистичности по видео		2			Презентация лекции №4		
2.7.4	Судейство сложности по видео. Судейство по видео. разбором и анализом.		2			Презентация лекции №5		
2.7.5	Зачетное занятие-тест			2		Видео Вопросы для судейства		
<b>IV</b>	<b>Современные представления о системе спортивной подготовки в аэробике</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	-			
<b>4.18</b>	<b>Цели, задачи, содержание тренировки</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>2</b>			<b>УМК, [1], [2]</b>	<b>Реферат</b>
4.18.1	Цели, задачи, содержание тренировки	2				Презентация лекции	[9]	

4.18.2	Обусловленность задач индивидуальными возможностями и способностями занимающихся.		2					
4.18.3	Основные компоненты содержания тренировки в аэробике: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных качеств, повышение уровня работоспособности и тренированности;		2					
4.18.4	Выработка умения двигаться активно и выразительно, привлекая внимание зрителей;		2					
4.18.5	Формирование психической готовности и надежности соревновательной деятельности.		2					
4.18.6	Опрос по теме раздела							
<b>4.19</b>	<b>Объективные условия деятельности в аэробике</b>		<b>10</b>			<i>Учебно-методический комплекс</i>	<b>УМК</b> <i>[4]</i> <i>[9]</i> <i>[21]</i>	<b>Конспект</b>
4.19.1	Этапы спортивной тренировки.		2					
4.19.2	Условия спортивных соревнований и выступлений спортсменов. Виды спортивных соревнований.		2			<i>ЕСК</i>		
4.19.3	Единая республиканская классификация. Система спортивной подготовки спортсменов. Присвоение разрядов и званий.		2					
4.19.4	Факторы, определяющие успех в виде спорта: дискуссия.		2					
4.19.5	Фитнес и спорт – плюсы и минусы: круглый стол		2					
<b>4.20</b>	<b>Управление спортивной подготовкой спортсменов в аэробике</b>		<b>10</b>			<i>Учебно-методический комплекс</i>	<i>[4]</i> <i>[7]</i>	<b>Конспект</b>
4.20.1	Модели спортсменов высокой квалификации. Весо-ростовая модель. Модель соревновательной композиции.		2					
4.20.2	Модель микроциклов (основного, ударного, соревновательного). Модели физической и функциональной подготовленности.		2					
4.20.3	Формы спортивной подготовки спортсменов, принципы тренировки, планирование тренировки.		2					

4.20.4	Питание. Режим. Управление нагрузками в оздоровительной аэробике.		2					
4.20.5	Методика составления плана подготовки к основным спортивным соревнованиям.							
<b>4.21</b>	<b>Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>			<b>УМК [4] [7] [21]</b>	<b>Реферат</b>
4.21.1	Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности	2				Презентация лекции		
4.21.2	Прогнозирование спортивных результатов		2					
4.21.3	Формы и направленность прогнозирования.		2					
4.21.4	Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов различного возраста.		2					
4.21.5	Прогноз спортивных результатов (к.р)			2				
<b>4.22</b>	<b>Формы организации занятий аэробикой</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>УМК [4] [5] [7]</b>	<b>Опрос на отметку</b>
4.22.1	Формы организации занятий аэробикой.	2				Презентация лекции		
4.22.2	Утренняя гигиеническая гимнастика и методика ее проведения средствами аэробики.		2					
4.22.3	Семинар по теме			2				
<b>V</b>	<b>Методика обучения упражнениям аэробики</b>	<b>4</b>	<b>78</b>	<b>8</b>				
<b>5.23</b>	<b>Общие основы методики обучения упражнениям аэробики</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>УМК [3] [4] [5]</b>	<b>Реферат</b>
5.23.1	Общие основы методики обучения упражнениям аэробики. Приемы обучения упражнениям аэробики.	2				Презентация лекции №1		
5.23.2	Дидактические принципы обучения в аэробике. Физиологические и психологические особенности освоения процесса аэробики. Фазы формирования двигательного навыка.	2				Презентация лекции №2		
5.23.3	Этапы обучения упражнению:		2					



5.23.4	определение цели и задач каждого этапа, методы и приемы, средства, особенности действий тренера и ученика. Характеристика программированного обучения.		2			УМК		
5.23.5	Обучающая программа. Создание обучающих программ			2		УМК		
<b>5.24</b>	<b>Обучение базовым движениям и шагам</b>	-	<b>20</b>	<b>2</b>		Учебно-методический комплекс	УМК [1] [2] [11]	Учебная практика и отметку
5.24.1	Правила выполнения базовых шагов и обучение им.		2					
5.24.2	Соединение отдельных шагов в связки.		2					
5.24.3	Метод наложения. Компоновка связок в блоки.		2					
5.24.4	Разучивание блока и комплекса.		2					
5.24.5	Анализ методики проведения комплексов различными инструкторами (видео).		2					
5.24.6	Методика обучения в группе; методика поддержание интереса к занятию.		2					
5.24.7	Методика регулирования нагрузки.		2					
5.24.8	Методика индивидуальной дозировки в групповых занятиях.		2					
5.24.9	Приемы контроля и самоконтроля за ходом освоения изучаемого движения.		2					
5.24.10	Методика обучения базовым шагам и связкам (УП).		2					
5.24.11	Методика обучения базовым шагам и связкам (УП). Опрос по теме			2				
<b>5.25</b>	<b>Обучение элементам различных групп сложности</b>	-	<b>20</b>	<b>2</b>		Учебно-методический комплекс	УМК [1] [2] [11]	Учебная практика и отметку
5.25.1	Последовательность обучения элементам группы А: отжимания, взрывные отжимания;		2					
5.25.2	взрывные упоры, круги ногами;		2			Помост, маты		
5.25.3	геликоптеры.		2					
5.25.4	Последовательность обучения элементам группы В (статической силы). Подводящие упражнения и подготовительные действия. Методические приемы обучения в каждой фазе		2					

5.25.5	двигательных действий. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы. Обучение элементам подгрупп: упоры, высокие упоры, горизонтальные упоры.		2			<i>Помост</i>		
5.25.6	Дидактические основы обучения элементам группы С (прыжков). Характеристика и примеры применения методов целостного и расчлененного обучения прыжкам. Особенности обучения		2					
5.25.7	сложным прыжкам с вращением и приземлениями в отжимание, в шпагат. Основные приемы обучения. Составление обучающей программы для		2			<i>Помост, маты</i>		
5.25.8	профилирующих прыжков. Обучение элементам подгрупп прыжков: прыжки выпрямившись, горизонтальные прыжки, прыжки с согнутой ногой (ногами), прыжки согнувшись, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки в шпагат, прыжки махом, прыжки от оси, прыжки «баттерфляй».		2					
5.25.9	Методические основы и последовательность обучения элементам группы D (элементы равновесия и гибкости). Создание различных обучающих программ с апробированием их на практике.		2					
5.25.10	Обучение элементам подгруппы: шпагаты, повороты, повороты в равновесии, «иллюзионы», махи.		2			<i>Помост</i>		
5.25.11	Защита обучающих программ			2				
<b>5.26</b>	<b>Обучение акробатическим подержкам и элементам акробатики</b>	-	<b>10</b>	-		<i>Учебно-методический комплекс Зал с гимнастическим ковром</i>	<b>УМК [1] [5] [18]</b>	<b>Учебная практика и отметку</b>
5.26.1	Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения базовыми акробатическими упражнениями.		2					
5.26.2	Обучение подержкам и							

5.26.3	подъемам. Обучение прыжкам на батуте. Рассказ и показ упражнений правила страховки и помощи. Предупреждение и исправление ошибок.		2 2			<i>Матры, кубы</i>  <i>Батут</i>		
5.26.4	Помощь в обучении. Учебная практика по обучению прыжкам на батуте.		2			<i>Матры</i>		<b>УП</b>
5.26.5	Начальное обучение прыжкам на батуте.		2			<i>Батут</i>		
<b>5.27</b>	<b>Обучение хореографическим упражнениям</b>	-	<b>10</b>	-		<i>Станок для хореографии зеркало</i>	<b>УМК</b>	<b>Оценка за учебную практику</b>
5.27.1	Показ и объяснение хореографических упражнений. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии.		2					
5.27.2	Хореография, адаптированная к занятиям по спортивной аэробике. Положение корпуса, обучение позициям ног и рук. Упражнения у опоры.		2					
5.27.3	Обучение упражнениям классической хореографии		2					
5.27.4	Составление связок. Обучение упражнениям хореографии (УП).		2					
5.27.5	Составление и проведение урока хореографии (УП)		2					
<b>5.28</b>	<b>Методика проведения урока аэробики</b>	-	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>Учебно- методи- ческий комплекс</b>	<b>УМК</b> [1] [2] [8]	<b>Конспект урока по аэробике</b>
5.28.1	Урок аэробики: его место, значение, структура. Средства, применяемые на уроке аэробики и их разнообразие. Особенности частей урока по аэробике. Методика проведения урока. Требования к педагогу. Показ и разучивание упражнений.		2					
5.28.2	Структурные единицы урока: шаг, движение, связка, блок, комплекс. Требования к музыкальному сопровождению урока аэробики. Методика подбора музыки и составление фонограмм. Приспособления и оборудование для урока аэробики.		2					
5.28.3	Управление нагрузкой в процессе проведения урока. Методика врачебно- педагогического контроля при проведении урока по аэробике.			2				

	Конспект урока по аэробике							
<b>12</b>	<b>Раздел XII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</b>	<b>6</b>	<b>4</b>				<i>УМК</i>	<i>Конспект</i>
12.58. 1	Тема 58. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	2				<i>Учебно-методический комплекс</i>		
12.59. 2	Тема 59. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2				<i>Учебно-методический комплекс Презентация</i>		
12.60. 3	Тема 60. Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря		2					
12.61. 4	Тема 61. Организация идеологической, воспитательной и учебно-тренировочной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере	2	2			<i>Учебно-методический комплекс Презентация</i>		
<b>Итого: 158 часов</b>		<b>20</b>	<b>122</b>	<b>16</b>	<b>–</b>			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(дневная форма получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>II</b>	<b>Правила, организация проведение спортивных соревнований, методы судейства</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>-</b>			
<b>2.8</b>	<b>Стенография упражнения аэробики</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Правила спортивных соревнований</b>	<b>[9]</b>	<b>Контрольная работа</b>
2.8.1	Стенография элементов сложности – группы А, В, С, D (в соответствии с правилами спортивных соревнований).		2					
2.8.2	Практика записи сложности упражнения по видео;		2					
2.8.3	Практика записи на тренировочных занятиях;		2					
2.8.4	Заполнение листов сложности для участия в спортивных соревнованиях.		2					
2.8.5	Контрольная работа			2				
<b>VI</b>	<b>Виды подготовки и их взаимосвязь</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>24</b>			
<b>4.29</b>	<b>Техническая подготовка в аэробике</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Учебно-методический комплекс</b>	<b>УМК [1] [2] [8]</b>	<b>Инд. план ТП</b>
4.29.1	Техническая подготовка в аэробике	2						
4.29.2	Техническая подготовка в аэробике	2						
4.29.3	Средства и методы ТП. Методы контроля ТП. Базовые учебные комбинации.		2					
4.29.4	Планирование технической подготовки по этапам многолетней спортивной подготовки в различных видах программы.		2					
4.29.5	Составление инд. плана подготовки в инд. и в групповом виде			2				

	программы.							
<b>4.30</b>	<b>Физическая и функциональная подготовка в аэробике. Ведущие физические качества</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Учебно-методический комплекс</b>	<b>УМК [6] [2] 10] [19]</b>	<b>Реферат Планы-конспект по СФП</b>
4.30.1	Физические качества, целенаправленно развиваемые в спортивной аэробике.	2				Презентация лекции №1	[20]	
4.30.2	Основные работающие мышцы при выполнении упражнений спортивной аэробики и режимы их работы.	2				Презентация лекции №2		
4.30.3	Круговой метод и особенности его применения..		2					
4.30.4	Силовая подготовка. Модель урока по силовой подготовке. План-конспект по силовой подготовке для спортсменов различного уровня подготовки.		2		2	Гантели, утяжелители коврики		
4.30.5	Методы развития скоростно-силовых качеств средствами спортивной аэробики. Модель урока по скоростно-силовой подготовке. Составление плана-конспекта по скоростно-силовой подготовке для спортсменов различного уровня подготовки.		2		2	Резина, степ-платформы		
4.30.6	Прыжковая подготовка. Модель урока по прыжковой подготовке		2			Кубы, утяжелители		
4.30.7	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для развития гибкости.		2			Резина		
4.30.8	Развитие специальной выносливости. Развитие ловкости и точности движений.		2			Утяжелители		
4.30.9	Методика составления комплексов СФП.		2					
4.30.10	Тестирование физической подготовленности.		2			Секундомер, линейка		
4.30.11	Семинар по теме			2				
<b>4.31</b>	<b>Акробатическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Учебно-методический комплекс</b>	<b>УМК [2] [3] [5]</b>	<b>Конспект</b>
4.31.1	Группировка. Стойки на лопатках, на руках. Перекаты. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок вперед. Кувырок назад		2			Маты, кубы, Яма	[18]	
						Маты, яма		

4.31.2	прогнувшись. Рондат. Переворот в сторону. Сальто вперед и назад (УП). Поддержки и взаимодействия. Хваты. Веерообразные наклоны в стороны (по 3, по 5) Поддержки на бедрах (по 2, по 3, по 5 и более). Поддержки в положении лежа на спине. Поддержки в положении стоя (на плечах стоя, сидя, в упоре и др.) - УП.		2			Маты, кубы		
4.31.3	Подъемы и переходы из одной поддержки в другую (спадом, подъемом) - УП.		2			Маты, кубы		
4.31.4	Изучение поддержек и взаимодействий в исполнении ведущих спортсменов мира. Анализ выполняемых поддержек и взаимодействий.		2			Видео с ЧМ		
<b>4.32</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	-	<b>8</b>	-	-	<b>Учебно-методический комплекс Станок, зеркало</b>	<b>УМК</b>	<b>Конспект</b>
4.32.1	Упражнения у опоры. «Деми плие». «Батман тандю» «батман тандю жете» «батман девлоппе» «гран батман жете» (УП)		2					
4.32.2	Составление и применение обучающих программ для освоения базовых элементов классического танца: позиций рук и ног; разновидностей «плие», «батман» и «рон де жамб».		2					Обучающая программа
4.32.3	Элементы классического танца, адаптированные к аэробному стилю выполнения движений. Выполнение у опоры элементов в соединении с четкими положениями и перемещениями рук		2					
4.32.4	Элементы историко-бытовых и народных танцев, адаптированные к аэробному стилю выполнения движений: полька, вальс, «цыганочка», «сиртаки», «лезгинка», испанский танец.		2					
<b>4.33</b>	<b>Композиции спортивной аэробики. Методика постановки композиции</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Учебно-методический комплекс</b>	<b>УМК [2] [9] [10]</b>	<b>Композиции сп/аэр</b>

4.33.1	Композиции спортивной аэробики. Методика постановки композиции	2				<i>Презентация лекции</i>		
4.33.2	Требования к постановке композиций спортивной аэробики.		2					
4.33.3	Подбор музыкального сопровождения, особенности составления фонограмм. Выбор темы. Составление фонограмм		2		2			
4.33.4	Методика составления связок, частей и композиции спортивной аэробики.		2					
4.33.5	Постановка композиций. Анализ составленных фонограмм.			2	2			
<b>4.34</b>	<b>Тактическая подготовка в аэробике</b>	-	<b>4</b>	-	-	<i>Учебно-методический комплекс</i>	<i>УМК</i>	<i>Конспект</i>
4.34.1	Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка». Виды и направления тактической подготовки в аэробике. Тактика поведения на спортивных соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования. Моральные аспекты		2					
4.34.2	тактических ходов. Постановка композиций как элемент тактической подготовки.		2					
<b>4.35</b>	<b>Музыкальная подготовка в аэробике, музыкальное сопровождение занятий и выступлений</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-	-	<i>Учебно-методический комплекс</i>	<i>УМК</i>	
4.35.1	Значение музыкального сопровождения. Элементы музыкальной грамоты: длительность звуков, размер, ударения, такт и затакт, ритм, метр, фразировка.	2				<i>Презентация лекции</i>		
4.35.2	Построение музыкального произведения: период, предложение, фраза, мотив.		2			<i>Фортепиано</i>		
4.35.3	Способы определения темпа музыки. Подбор музыкальных произведений для урока аэробики. Запись и составление фонограмм для базовой аэробики.		2			<i>Аккомпани-Атор</i>		
4.35.4	Счет. Команды для начала нового упражнения.		2			<i>Фонограммы</i>		



	Особенности проведения упражнений танцевальной направленности. Стилль в музыке и соответствие стилия движений музыкальному сопровождению.					для фитнеса		
<b>4.36</b>	<b>Психологическая подготовка в аэробике</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Учебно-методический комплекс</b>	<b>УМК</b>	<b>Реферат</b>
4.36.1	Психолого-педагогическая характеристика аэробики. Компоненты психологической подготовки в аэробике. Методы воспитания волевых качеств.	2				Презентация лекции №1	[3] [4] [5] [10]	
4.36.2	Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям. Контроль психологической подготовки и уровни готовности к спортивным соревнованиям.	2				Презентация лекции №2		
4.36.3	Тестирование типа высшей нервной деятельности, силы и быстроты протекания нервных процессов.		2			Тесты		
4.36.4	Семинар по теме			2				
<b>4.37</b>	<b>Планирование и организация шоу-программ и показательных выступлений</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Видео гимнастрады</b>	<b>[3]</b>	<b>Сценарий</b>
4.37.1	Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе физического воспитания. Виды праздников. Организация праздников.		2				[4] [5]	
4.37.2	Особенности организации показательных выступлений. Основы зрелищности. Правила и приемы создания впечатления. Актерское мастерство. Музыка и движение. Управление большой массой людей во время подготовки и проведения спортивных праздников. Ораторское мастерство. Составление сценария. Подбор исполнителей. Составление программы. Пошив и изготовление костюмов и реквизита. Организация репетиций.		2		2			

4.37.3	Использование подсветок и других световых эффектов. Выступления на гимнастраде. Программы выступлений, условия участия, правила судейства на гимнастраде. Составление сценария праздника в спортивном клубе.		2		2			
<b>VII</b>	<b>Спортивный отбор в аэробике</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>-</b>			
<b>7.38</b>	<b>Система отбора и спортивной ориентации</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<i>Учебно-методический комплекс Презентация лекции</i>	[2] [4] [5]	<i>Реферат</i>
7.38.1	Система отбора и спортивной ориентации	2						
7.38.2	Особенности отбора в группы спортивной аэробики. Отбор в групповые виды. Комплектование команды для участия в соревнованиях.	2						
7.38.3	Тестирование в спортивной аэробике. Контрольно-нормативные показатели тестов для групп различного возраста. Организация набора. Составление объявления о наборе.		2		2			
7.38.4	Практическое овладение методами тестирования.		2					
7.38.5	Диагностика и оценка способностей.		2					
7.38.6	Семинар по теме			2				
<b>7.39</b>	<b>Этапы отбора и врачебно-педагогическое тестирование</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<i>Учебно-методический комплекс</i>	[1] [11] [12] [14]	<i>Результат тестирования</i>
7.39.1	Определение весо-ростовых показателей и сравнение с модельными. Методы определения уровня общей физической подготовленности		2					
7.39.2	Тестирование уровня общей физической подготовленности на занятиях с оздоровительными группами.		2					
7.39.3	Методы врачебного контроля, применяемые в процессе проведения занятий по оздоровительной аэробике.		2					

7.39.4	Шкалы и формулы для определения нагрузки на сердечно-сосудистую систему организма		2					
7.39.5	занимающихся аэробикой на занятиях по общему курсу			2				УП
<b>7.40</b>	<b>Функциональные особенности организма детей различного возраста</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<i>Учебно-методический комплекс Презентация лекции</i>	[1] [8] [13] [15]	<i>Реферат</i>
7.40.1	Функциональные особенности организма детей различного возраста	2						
7.40.2	Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств.		2					
7.40.3	Этап НП–1 (4-6 лет). Примерные комплексы упражнений для детей 4-6 лет.		2					
7.40.4	Этап НП–2 (6-10 лет). Примерные комплексы упражнений для детей 6-10 лет.		2					
7.40.5	Этап углубленной подготовки (11-13 лет). Примерные комплексы упражнений для юношей и девушек 11-13 лет.		2					
7.40.6	Модельные тренировки для детей в возрасте 11-13 лет.		2					
7.40.7	Семинар по теме			2				
<b>VIII</b>	<b>Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации</b>	<b>10</b>	<b>78</b>	<b>6</b>	<b>10</b>			
<b>8.41</b>	<b>Методика подготовки юных спортсменов</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<i>Учебно-методический комплекс Презентация лекции</i>	[2] [8] [13] [15]	<i>Реферат</i>
8.41.1	Место и значение аэробики (ритмической гимнастики) в занятиях на факультативе в учреждениях дошкольного образования (УДО).	2						
8.41.2	Аэробика в режиме дня. Особенности построения уроков и методика преподавания.		2					
8.41.3	Использование предметов и приспособлений на занятиях в УДО.		2					
8.41.4	Организация детских утренников и подготовка показательных выступлений.		2					
8.41.5	Игры и игровые задания с		2					
						<i>Сайты интернета</i>	[15]	

8.41.6	воспитанниками УДО. Подвижные игры и эстафеты, рекомендуемые для проведения на занятиях по спортивной аэробике. Составление игровых карточек.		2			<i>Сайты интернета</i>		<i>Игровые карточки</i>
8.41.7	Проведение с группой подвижных игр для развития скорости. Педагогический анализ проведенного занятия.		2		2	<i>Коврики</i>		
8.41.8	Проведение с группой подвижных игр для развития силы.		2			<i>Предметы</i> <i>Мячи</i>		<i>Оценка за учебные практики</i>
8.41.9	Проведение с группой подвижных игр для развития гибкости		2			<i>Гимн.палки</i>		
8.41.10	Проведение с группой упражнений игрового стретчинга.		2			<i>Фонограммы комплексов</i>		
8.41.11	Проведение с группой эстафет с бегом, прыжками.		2			<i>Фонограммы комплексов</i>		
8.41.12	Проведение с группой эстафет с переноской набивных мячей, палок и других предметов.		2			<i>Фонограммы комплексов</i> <i>Фонограммы комплексов</i> <i>Фонограммы комплексов</i>		
8.41.13	Проведение игр			2		<i>Фонограммы комплексов</i>		
8.41.14	Утренняя гимнастика в УДО. Тематические комплексы утренней зарядки с элементами ритмической гимнастики для младшей группы УДО;		2			<i>Видео</i>		
8.41.15	Тематические комплексы утренней зарядки с элементами ритмической гимнастики для средней группы УДО;		2			<i>Видео</i>		
8.41.16	Тематические комплексы утренней зарядки с элементами ритмической гимнастики для старшей группы УДО.		2					
8.41.17	Примерный комплекс ритмической гимнастики для старшей группы ДДУ.		2					
8.41.18	Наблюдение за проведением УТЗ с группой НП спортклуба		2					
8.41.19	Анализ проведения УТЗ с группой НП спортклуба		2					
8.41.20	Наблюдение за проведением УТЗ с группой НП спортклуба		2					
8.41.21	Анализ проведения УТЗ с группой НП спортклуба		2					
	Наблюдение за		2					

8.41.22	проведением УТЗ за пределами университета		2		2			<i>Конспект УТЗ</i>
8.41.23	Составление конспекта просмотренного УТЗ Семинар по теме			2				
<b>8.42</b>	<b>Методика преподавания аэробики в учреждении общего среднего образования</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<i>Учебно-методический комплекс</i>	<i>[8] [15]</i>	<i>Реферат Документы планирования</i>
8.42.1	Методика преподавания аэробики в учреждении общего среднего образования	2				<i>Презентация лекции</i>		
8.42.2	Содержание аэробики в вариативном компоненте программы		2			<i>Программа по физ.культуре</i>		<i>Годовой План Рабочий План</i>
8.42.3	Содержание программы для 8-11 классов.		2					
8.42.4	Документы планирования в учреждении общего среднего образования: годовой план-график;		2					
8.42.5	Составление рабочего плана на четверть.		2			<i>Интерактивная доска</i>		
8.42.6	Особенности написания плана-конспекта урока. Практика в составлении конспекта урока		2		2			<i>Конспект</i>
8.42.7	Методика проведения урока. Особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока по аэробике.		2					
8.42.8	Тестирование учащихся по общедвигательной, специальной физической и технической подготовленности. Шкалы оценки.		2			<i>Шкалы оценок</i>		
8.42.9	Проведение уроков с элементами аэробики для учащихся (УП).		2			<i>Муз.сопровождение</i>		<i>УП на отметку</i>
8.42.10	Проведение уроков с элементами аэробики для учащихся (УП).		2					<i>УП на отметку</i>
8.42.11	Семинар по теме			2				
<b>8.43</b>	<b>Методика проведения оздоровительной аэробики</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<i>Учебно-методический комплекс</i>	<i>[11] [12] [14]</i>	<i>Конспект</i>
8.43.1	Методика проведения различных видов и направлений аэробики. Составление комплексов.		2			<i>Фонограммы для фитнес-аэробики</i>		
8.43.2	Практика в проведении на подгруппе. Калланетика как	2	2					

8.43.3	разновидность аэробики					<i>Презентация лекции</i>		
8.43.4	Анализ упражнений комплекса, их направленности и правил исполнения.		2					
8.43.5	Выполнение упражнений с объяснением их направленности.		2					
8.43.6	Проведение отдельных упражнений и комплекса упражнений калланетики.		2					УП
8.43.7	Стретчинг, как метод развития гибкости. Задачи, виды, значение.	2				<i>Презентация лекции</i>		
8.43.8	Выполнение примерного комплекса упражнений стретчинга.		2					
8.43.9	Составление и запись комплекса упражнений стретчинга.		2					
8.43.10	Шейпинг. Особенности системы упражнений, объединенных под названием «шейпинг». Методы и приемы, практикуемые в шейпинге. Общие черты и отличия между шейпингом и аэробикой.	2				<i>Презентация лекции</i>		
8.43.11	Йога-аэробика. Особенности проведения упражнений по йога-аэробике.		2					
8.43.12	Отдельные упражнения и комплекс упражнений йога-аэробики. Дыхательная гимнастика. Различные методики дыхательной гимнастики (системы Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Отдельные дыхательные упражнения, используемые в заключительной части урока.		2		2			
8.43.13	Комплекс упражнений заключительной части урока аэробики с использованием упражнений на дыхание.		2		2			
<b>Итого: 246 часов</b>		<b>32</b>	<b>168</b>	<b>22</b>	<b>24</b>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(дневная форма получения образования, 4-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>II</b>	<b>Правила, организация проведение спортивных соревнований, методи судейства</b>	-	<b>16</b>	-	<b>4</b>			
<b>2.9</b>	<b>Организация и проведен спортивных соревнова по аэробике</b>	-	<b>16</b>	-	<b>4</b>	<i>Учебно- методи- ческий комплекс Правила соревнований Технический регламент</i>	<i>[9] [10]</i>	<i>Конспект</i>
2.9.1	Составление календаря спортивных соревнований.		2					
2.9.2	Положение о спортивных соревнованиях, содержание, структура, распространение.		2					
2.9.3	Состав главной судейской коллегии (ГСК). Функции организационного комитета (оргкомитет).		2					
2.9.4	Составление сметы спортивных соревнований.		2					
2.9.5	Подготовительные действия. Деятельность главного судьи, судейской коллегии, секретариата, диктора, помощников судей, звукорежиссера, вспомогательного состава.		2					
	Участие в подготовке, организации и проведении спортивных соревнований спортклуба университета.				2			
2.9.6	Подготовка зала для проведения спортивных соревнований. Участие в судействе спортивных		2		2			

2.9.7	соревнований. Изготовление карточек для судейства.		2					
2.9.8	Помощь в организации работы судейской коллегии.		2					
2.9.9	Вопросы организации и проведения спортивных соревнований клуба среди младших возрастных групп.		2					
<b>VIII</b>	<b>Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>4</b>				
<b>8.44</b>	<b>Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>2</b>		<i>Учебно-методический комплекс</i>	[9] [10]	<i>Инд. план</i>
8.44.1	Планирование спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации	2				<i>Презентация лекции</i>		
8.44.2	Модельные характеристики спортсменов мирового класса		2			<i>Инд.план</i>		
8.44.3	Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена.		2			<i>Годовой план</i>		
8.44.4	Планирование спортивной подготовки на макроцикл.		2			<i>Рабочий план</i>		
8.44.5	Мезоцикл и виды планирования.		2			<i>План микроцикла</i>		
8.44.6	Планирование микроцикла.		2			<i>Правила, приложение 2</i>		
8.44.7	Требования к сложности композиций и планирование сложности		2			<i>Результаты ЧР и КР</i>		
8.44.8	Анализ выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях внутри страны и за рубежом.		2			<i>Результаты ЧМ и ЧЕ</i>		
8.44.9	Анализ выступлений на ЧМ и ЧЕ		2					
8.44.10	Определение модели композиции		2					
8.44.11	Уровень подготовленности спортсменов в различных странах.		2					
8.44.12	Защита инд. плана			2				
<b>8.45</b>	<b>Методика преподавания аэробики в учреждении высшего</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<i>Учебно-методический комплекс</i>	<i>УМК</i>	<i>Реферат</i>



8.45.1	<b>образования</b> Аэробика и ритмическая гимнастика в курсе физического воспитания в учреждении высшего образования.	2				<i>Презентация лекции</i>		
8.45.2	Нормы и требования программы по физической культуре.		2			<i>Программа по ФК</i>		
8.45.3	Особенности работы специального, спортивного и подготовительного отделений, отделения спортивного совершенствования.		2					
8.45.4	Подготовка общественных инструкторов по аэробике.		2					
8.45.5	Особенности работы по аэробике в техникумах: задачи, содержание, нормативные требования.		2					
8.45.6	Опрос по пройденной теме.			2				
8.45.7	Составление программы по аэробике для спортивного отделения вуза. Определение зачетных нормативов для студентов.		2					
<b>IX</b>	<b>Структура, периодизация, планирование и контроль спортивной подготовки</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			
<b>9.46</b>	<b>Документы планирования и учета</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<i>Учебно-методический комплекс</i>	<i>[3]</i>	<i>Конспекты</i>
9.46.1	Документы планирования и учета	2					<i>[5]</i>	
9.46.2	Планирование работы.		2					
9.46.3	Документация планирования и учета.		2			<i>Презентация лекции</i>		
9.46.4	Планирование нагрузки.		2					
9.46.5	План-конспект тренировочного занятия.		2					
9.46.6	Составление приказов.		2					
9.46.7	Составление смет.		2					
9.46.8	Составление официальных писем.		2					
9.46.9	Подача заявок для участия в спортивных соревнованиях.		2					
9.46.10	Положение о спортивных		2					

9.46.11	соревнованиях. Составление положения (по заданию)		2		2			
9.46.12	Планирование тренировочного процесса.		2					
9.46.13	Внешне планирование: устав.		2					
9.46.14	Программа спортклуба, Методика составления документов внутреннего планирования.		2		2			
9.46.15	Составление годового и рабочего плана		2					
9.46.16	Анализ годового и рабочего планов. Защита составленных документов (по заданию)			2				
<b>9.47</b>	<b>Контроль подготовки. Врачебно- педагогическое тестирование</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>2</b>		<i>Учебно- методи- ческий комплекс Презентация лекции</i>	<i>[1] [11] [12] [14]</i>	<i>Конспект</i>
9.47.1	Контроль спортивной подготовки.	2						
9.47.2	Врачебно- педагогическое тестирование	2						
9.47.3	Обеспечение контроля за посещаемостью занятий. Допуск к занятиям и к спортивным соревнованиям.		2					
9.47.4	Нормативно-правовые основы допуска к занятиям по оздоровительной и спортивной аэробикой.		2					
9.47.5	Тестирование на различных этапах подготовки: сроки, организация тестирования.		2					
9.47.6	Группа контрольных упражнений.		2					
9.47.7	Тестирование композиции.		2					
9.47.8	Тестирование владения элементами сложности.		2					
9.47.9	Рост спортивных результатов. Контроль динамики соревновательной деятельности.		2					
9.47.10	Ведение дневников спортсмена.		2					
9.47.11	Контроль в группах начальной подготовки		2					

9.47.12	за тренировочной деятельностью детей дошкольного и младшего школьного возраста.		2					
9.47.13	Тестирование переносимости нагрузки Семинар по теме			2				
<b>9.48</b>	<b>Соревновательный процесс в системе спортивной подготовки спортсменов</b>	-	<b>22</b>	<b>2</b>		<b>Видео с ЧМ и ЧЕ Правила соревнований 1995-2017гг.</b>	[9]	<b>Аналитический материал</b>
9.48.1	Анализ соревновательной деятельности на республиканских спортивных соревнованиях по спортивной аэробике текущего года.		2					
9.48.2	Динамика результатов внутри четырехлетнего цикла.		2					
9.48.3	Анализ динамики оценок, полученных чемпионами и финалистами чемпионатов мира и Европы.		2					
9.48.4	Сопоставление полученных данных с результатами ранее опубликованных материалов.		2					
9.48.5	Анализ соревновательной деятельности текущих международных спортивных соревнований.		2					
9.48.6	Изучение соревновательной деятельности в аэробике на этапах зарождения вида спорта: 1995-1999;		2					
9.48.7	Этап становления - 2000-2008.		2					
9.48.8	Этап развития – 2009-2016.		2					
9.48.9	Динамика правил спортивных соревнований:		2					
9.48.10	изменение требований к сложности программ;		2					
9.48.11	Изменение требований к композиции.		2					
	Изменение исполнительского		2					

9.48.12	мастерства. Динамика правил спортивных соревнований: сопоставления, выводы и прогнозы (к/р)			2				
<b>9.49</b>	<b>Организационно-методический аспект системы спортивной подготовки в спортивных клубах</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<i>Учебно-методический комплекс</i>	[5] [7]	<i>Конспект</i>
9.49.1	Организационно-методический аспект системы спортивной подготовки в спортивных клубах.	2				<i>Презентация лекции</i>		<i>Проект создания клуба</i>
9.49.2	Изучение структуры спортивного клуба.		2			<i>Устав спортклуба</i>		
9.49.3	Устав спортклуба.		2					
9.49.4	Программа деятельности спортклуба.		2					
9.49.5	Механизмы создания спортклуба.		2					
9.49.6	Бизнес-план.		2					
9.49.7	Проект развития спортклуба.		2					
9.49.8	Изучение деятельности спортивного клуба «Аэро степ».		2			<i>Сайты интернета</i>		
9.49.9	Клуб «Маугли».		2					
9.49.10	Клуб «Мир спорта».		2					
	Изучение деятельности спортивного фитнес клуба по месту жительства.				2			
	Наблюдения за работой тренеров клуба по аэробике.				2			
9.49.11	Основы педагогического воздействия в клубе.		2					
9.49.12	Поддержание интереса к занятиям аэробикой в клубе.		2					
9.49.13	Организация выезда на спортивные соревнования силами спортклуба.		2					
9.49.14	Реклама деятельности клуба		2	2				
9.49.15	Защита проекта создания клуба по аэробике							
<b>X</b>	<b>Медико-биологическое, научно-методическое,</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>4</b>			

	<b>материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение спортивной подготовки спортсменов</b>							
<b>10.50</b>	<b>Врачебный контроль и медицинское обеспечение в аэробике</b>	-	<b>22</b>	<b>2</b>	-	<i>Учебно-методический комплекс</i>	[1] [12]	<i>Конспект</i>
10.50.1	Методы врачебного контроля.		2					
10.50.2	Определение ЧСС и АД на занятиях по аэробике		2					
10.50.3	Нормативная шкала показателей ЧСС.		2					
10.50.4	Способы определения контрольно-нормативных показателей переносимости нагрузок.		2					
10.50.5	Педагогические методы восстановления.		2					
10.50.6	Аутогенная тренировка.		2					
10.50.7	Медико-биологические методы восстановления.		2					
10.50.8	Физические факторы (физио- и гидробальнеотерапия).		2					
10.50.9	Оксигенотерапия.		2					
10.50.10	Массаж и лечебная физкультура.		2					
10.50.11	Применение спортсменами сауны и парной бани.		2					
10.50.12	Растягивание соединительнотканых образований. Тейп. Мази. Гели. Кремы. Семинар по теме		2	2				
<b>10.51</b>	<b>Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов</b>	-	<b>12</b>	<b>2</b>		<i>Учебно-методический комплекс</i>	[1] [12]	<i>Контрольная работа</i>
10.51.1	Медицинское оборудование комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.		2					
10.51.2	Материально-техническое обеспечение проведения		2					

10.51.3	учебно-тренировочных сборов. Поиск дополнительных источников финансирования		2					
10.51.4	Питание – главный фактор восстановления работоспособности.		2					
10.51.5	Питьевой режим. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности		2					
10.51.6	Организация питания на учебно-тренировочном сборе.		2					
10.51.7	Ежедневный рацион питания спортсмена в аэробике – к/р			2				
<b>10.52</b>	<b>Материально-техническое обеспечение (МТО) тренировочного процесса в аэробике</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Учебно-методический комплекс</b>	<b>[10]</b>	<b>Реферат</b>
10.52.1	МТО тренировочного процесса в аэробике	2				Презентация лекции		
10.52.2	Требования, предъявляемые для проведения спортивных соревнований по спортивной аэробике (требования ФИЖ).	2				Технический регламент ФИЖ		
10.52.3	Требования, предъявляемые к специальному покрытию пола и инвентарю.		2					
10.52.4	Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление.		2					
10.52.5	Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани).		2					
10.52.6	Табель основного спортивного инвентаря.		2					
10.52.7	Тренажеры. Варианты размещения и крепления.		2					
10.52.8	Изготовление и ремонт инвентаря. Технология, инструменты и механизмы. Устранение		2		2			

10.52.9	неисправностей и периодичность ремонта. Финансирование и материальное снабжение занятий аэробикой.		2					
10.52.10	Опыт работы фитнес-центров Белоруссии и России. Структура и условия деятельности. Юридические основы. Особенности деятельности ФОЦ по месту жительства.		2		2			
10.52.11	Семинар по теме			2				
<b>10.53</b>	<b>Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта</b>	-	<b>12</b>	<b>2</b>		<i>Учебно-методический комплекс Интернет</i>	[9]	<i>Конспект</i>
10.53.1	Поиск информации о достижениях аэробики в интернете.		2					
10.53.2	Поиск видеозаписей, рекламных роликов и фильмов. Обмен информацией.		2					
10.53.3	Информация о достижениях внутри учебно-тренировочной группы.		2					
10.53.4	Изучение последних новостей с сайтов Международной федерации гимнастики, Белорусской ассоциации гимнастики.		2			<i>Сайты ФИЖ и БАГ</i>		
10.53.5	Поиск новых программ, видов и направлений оздоровительной аэробики.		2					
10.53.6	Составление рекламных проспектов спортивного клуба, вида спорта, команды.		2					
10.53.7	Обсуждение, обмен информацией.			2				
<b>10.54</b>	<b>Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров</b>	-	<b>10</b>	<b>2</b>		<i>Учебно-методический комплекс</i>	[12] [10]	<i>Конспект</i>
10.54.1	Определение статей доходов и расходов.		2					
10.54.2	Направление коммерческой деятельности спортивного клуба.		2			<i>Презентация лекции</i>		
10.54.3	Поиск дополнительных источников		2					

10.54.4	финансирования. Составление докладных для финансирования		2					
10.54.5	Поиск спонсоров		2					
10.54.6	Предложения по финансированию – круглый стол			2				
<b>XI</b>	<b>Основы научной деятельности</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			
<b>11.55</b>	<b>Направления научных исследований в аэробике и смежных видах спорта</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Учебно- методи- ческий комплекс</b>	<b>[10]</b>	<b>Конспект</b>
11.55.1	Значение научных исследований для достижения высоких результатов в спорте.		2					
11.55.2	Актуальные проблемы исследования техники упражнений.		2					
11.55.3	Исследования процесса обучения двигательным действиям.		2					
11.55.4	Изучение закономерностей тренировочного процесса.		2					
11.55.5	Исследования особенностей спортивной подготовки спортсменов разного пола, возраста и квалификации.		2					
11.55.6	Изучение процесса становления физических (двигательных) качеств.		2					
11.55.7	Исследования психологии взаимоотношений в спорте.		2					
11.55.8	Примерная тематика курсовых работ. Знакомство с дис. докт. наук. Изучение автореф. дис. канд.пед.наук		2			2 2		
<b>11.56</b>	<b>Методы научных исследований</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Учебно- методи- ческий комплекс</b>	<b>[3,4]</b>	<b>Реферат</b>
11.56.1	Основные методы исследования и возможности их	2						
11.56.2	использования в спортивной практике.	2				Презентация лекции		
11.56.3	Посещение специализированной библиотеки. Ознакомление с работой		2					



11.56.4	электронных каталогов, читального зала. Поиск литературы по теме исследования. Проведение тестирования физической и функциональной подготовленности занимающихся.		2					
11.56.5	Правила проведения педагогического эксперимента Планирование педагогического эксперимента.		2					
11.56.6	Инструментальные методы исследования (динамография, киноциклография, тензометрия и др.). Измерение быстроты двигательной реакции. Виды методик.		2					
11.56.7	Опрос по теме			2				
<b>11.57</b>	<b>Методология написания курсовой работы</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Учебно-методический комплекс</b> <i>Презентация лекции</i>	<b>[5]</b>	<b>Курсовая работа</b>
11.57.1	Методология написания курсовой работы	2						
11.57.2	Методология написания курсовой работы	2						
11.57.3	Выбор темы исследования. Название работы. Объект и предмет исследования, гипотеза. Выводы и заключение. Новизна и практическая значимость результатов. Обоснование		2					
11.57.4	актуальности избранной темы исследований.		2					
11.57.5	Определение цели и задач собственного исследования.		2					
11.57.6	Реферирование. Анализ литературы. Правила библиографического описания источников.		2					
11.57.7	Планирование и организация научного исследования.		2					
11.57.8	Подбор методов и описание организации исследований		2					
<b>Итого: 318 часов</b>		<b>24</b>	<b>250</b>	<b>24</b>	<b>20</b>			

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется согласно положению о самостоятельной работе, утвержденному министерством образования Республики Беларусь от 06 апреля 2015 г.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Наблюдение за работой тренера по спортивной аэробике: участие в судействе спортивных соревнований, поведение во время спортивных соревнований.
2. Общие правила терминологии гимнастических упражнений: составление конспекта по ОРУ.
3. Запись упражнений аэробики.
4. Ознакомление с работой ведущих инструкторов по фитнес-аэробике.
5. Анализ техники выполнения элементов групп сложности (по заданию).
6. План-конспект по силовой подготовке для спортсменов различного уровня.
7. Составление плана-конспекта по скоростно-силовой подготовке для спортсменов различного уровня.
8. Составление фонограмм упражнений по спортивной аэробике.
9. Постановка композиций по спортивной аэробике для начинающих спортсменов.
10. Составление сценария спортивного соревнования по аэробике.
11. Составление сценария спортивного праздника в спортивном клубе.
12. Организация набора. Составление объявления о наборе.
13. Составление игровых карточек для тренировочного занятия с группой начальной подготовки.
14. Наблюдение за проведением УТЗ за пределами университета
15. Практика в составлении конспекта УТЗ.
16. Дыхательная гимнастика. Различные методики дыхательной гимнастики (системы Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
17. Отдельные дыхательные упражнения, используемые в заключительной части урока.
18. Участие в подготовке, организации и проведении спортивных соревнований спортклуба университета.
19. Участие в судействе спортивных соревнований.
20. Составление положения спортивных соревнований по аэробике (по заданию)
21. Составление годового и рабочего плана для групп начальной подготовки по аэробике.
22. Изучение деятельности спортивного фитнес-клуба по месту жительства

23. Наблюдения за работой тренеров фитнес-клуба по аэробике
24. Изготовление и ремонт инвентаря.
25. Особенности деятельности физкультурно-оздоровительного центра по месту жительства
26. Знакомство с докторской диссертацией по аэробике.
27. Изучение авторефератов диссертаций на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по спортивной аэробике.

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Общая характеристика видов аэробики
2. Система управления видом спорта
3. Общие основы техники упражнений
4. Структура и классификация упражнений
5. Техника разновидностей аэробики
6. Цели, задачи, содержание тренировки
7. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности
8. Общие основы методики обучения упражнениям аэробики
9. Физическая и функциональная подготовка в аэробике.
10. Психологическая подготовка в аэробике
11. Система отбора и спортивной ориентации
12. Функциональные особенности организма детей различного возраста
13. Методика спортивной подготовки юных спортсменов
14. Методика преподавания аэробики в учреждении общего среднего образования
15. Методика преподавания аэробики в учреждении высшего образования
16. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в аэробике
17. Методы научных исследований

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Тесты установлены для изучения уровня освоения элементов сложности упражнений спортивной аэробики. Тесты ориентированы на правила спортивных соревнований и определяются для групп А, В, С и D. Еще одни тесты применяются для определения усвоения правил спортивных соревнований и методики судейства. При этом используется опросник, разработанный международной федерацией гимнастики для семинара судей, который обновляется в каждом олимпийском цикле.

При изучении раздела «Отбор и начальная подготовка» используются тесты из программы для ДЮСШ.

## ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа является самостоятельно выполненной научной работой студента, имеющей внутреннее единство и свидетельствующей об умении выполнять, формулировать и решать научные задачи, проводить собственные научные исследования, анализировать их, делать научные выводы. Полученные научные результаты должны быть доказаны на основе научной методологии и объективно оценены в сопоставлении с известными данными.

Цель научной работы заключается в систематизации, закреплении и углублении теоретических знаний и навыков исследовательской работы.

В процессе подготовки курсовой работы студент обязан:

- уметь работать с литературными источниками;
- владеть навыками самостоятельного проведения исследований;
- уметь ставить задачи исследования;
- владеть методами научного исследования;
- владеть основными методами математической статистики и уметь использовать их при обработке экспериментальных данных;
- самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;
- правильно оформить научную работу.

Курсовая работа по выбору студента выполняется по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в соответствии с учебным планом направления специальности в объеме – 40 часов.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Оценка физического состояния юных гимнастов в спортивной аэробике.
2. Начальное обучение на основе базовых упражнений в спортивной аэробике.
3. Комплексная программа физического воспитания в группах начальной подготовки по спортивной аэробике.
4. Анализ техники и методики обучения элементам трудности в спортивной аэробике (на примере элементов избранной группы)
5. Методика повышения эффективности занятий аэробикой на основе использования специальных упражнений хореографии.
6. Теоретико-методические основы нормирования тренировочных нагрузок в спортивной аэробике в процессе становления спортивного мастерства.
7. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов, получающих профильное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма.
8. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у учащихся учреждений общего среднего образования.
9. Особенности развития спортивной аэробики как вида спорта в Республике Беларусь.

10. Методика развития специальной выносливости в спортивной аэробике на этапе спортивного совершенствования.
11. Методика развития гибкости в спортивной аэробике на этапе спортивного совершенствования
12. Методика развития скоростно-силовых качеств в спортивной аэробике на этапе спортивного совершенствования
13. Методика развития силовой выносливости в спортивной аэробике на этапе спортивного совершенствования
14. Методика освоения сложно-координационных связок и упражнений в спортивной аэробике на этапе начального обучения.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

1. Специальный помост для спортивной аэробики, маты, зеркала, станок для хореографии, стоялки, мини-батут, кубы, гимнастическая стенка.
2. Оборудование для проведения занятий по оздоровительной аэробике – степ-платформы, фитболы, гантели, скакалки, утяжелители и др.
3. Видеокамера и видеоаппаратура для анализа техники выполнения упражнений спортивной аэробики.
4. Компьютерное обеспечение для выхода в интернет.
5. Видеозаписи с чемпионатов мира и Европы по спортивной аэробике.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

##### **Перечень вопросов к зачету для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.

7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.

8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.

9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.

11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.

12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.

13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

## Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

*Общеразвивающие упражнения* на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

*Дыхательные упражнения: статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

*Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:* значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и

стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

*Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:* любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.



3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

*Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:* при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

## МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:
  - словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание;
  - наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод;
  - практические: упражнения, учебные практики;
  - работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, аннотирование;
2. Методы стимулирования учебной деятельности:
  - учебные дискуссии;
  - убеждение в значимости учения;
  - поощрение и порицание в учении.
3. Методы контроля и самоконтроля:
  - методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены;
  - методы письменного контроля и самоконтроля: контрольные письменные работы;
  - практический контроль: учебные практики.
4. Предметно ориентированные технологии:
  - технология полного усвоения знаний;
  - технология программированного обучения.
5. Личностно ориентированные технологии:
  - технология развивающего обучения;
  - технология проблемного обучения;
  - технология обучения как учебного исследования;
  - технология коллективной мыследеятельности.

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по аэробике)» в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов): «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования. Положительными являются отметки не

ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

### **Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности**

#### **Устная форма:**

1. Опрос.
2. Доклады на семинарских занятиях.
3. Устные зачеты.
4. Устные экзамены.
5. Результаты исследований.
6. Педагогический анализ.

#### **Письменная форма:**

1. Контрольные работы.
2. Рефераты.
3. Курсовая работа.
4. Тестирование.
5. Конспект урока.
6. Сценарий
7. Игровые карточки
8. Документы планирования
9. Проект создания клуба

#### **Практическая форма:**

1. Учебная практика.
2. Обучающая программа
3. Композиции спортивной аэробики

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ  
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его

	использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских

	занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам,

	<p>выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине; и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работ: на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
--	--

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

## ОСНОВНАЯ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Беспутчик, В. Г. Аэробика в физическом воспитании школьника : [учеб.-метод. пособие] / В. Г. Беспутчик ; Ком. по спорту М-ва культуры и печати Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, Брестский пед. ин-т. – Минск : [б. и.], 1995. – 96 с.
3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – Т. 1 – 368 с.
4. Гимнастика : учеб. пособие для ун-та физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов Респ. Беларусь / В. М. Миронов [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : БГУФК, 2007. – 254 с.
5. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с
6. Индлер, Г. В. Организационно-методические основы управления подготовкой гимнастов : учеб.-метод. пособие / Г. В. Индлер ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : РУМЦ ФВН, 2004. – 73 с.
7. Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В. М. Миронов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.
8. Юсупова, Л. А. Аэробика : учеб.-метод. пособие / Л. А. Юсупова, В. М. Миронов. – Минск : БГУФК, 2005. – 100 с.
9. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика. Методика преподавания : учеб.-метод. пособие / Л. А. Юсупова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 103 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

10. Болобан, В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан.– Киев : Здоров'я, 1982. – 160 с.
11. Захарьян, Л. Х. Фитнесс – путь к совершенству /Л. Х. Захарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 413 с.
12. Крючек, Е. С. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. Пособие / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
13. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.



14. Михайлова, Э. И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. – М. : Советский спорт, 2014. – 124 с.
15. Мойсеенко, С. С. Оздоровительная аэробика в вузах : учеб.-метод. пособие / С. С. Мойсеенко, В. Г. Прохоренко, Д. Н. Силкин ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т транспорта. – Гомель : [б. и.], 2012. – 27 с.
16. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, каф. спорт. игр и гимнастики. – Витебск : ВГУ, 2016. – 44 с.
17. Печеневская, Н. Г. Обучение равновесиям и поворотам в спортивной аэробике : учеб. пособие / Н. Г. Печеневская, Г. Н. Пшеничникова, Г. П. Безматерных ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиби. гос. ун-т физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2013. – 104 с.
18. Правила соревнований 2017–2020. Аэробная гимнастика [Электронный ресурс] / Federation internationale de gymnastique. – Режим доступа: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru\\_AER%20CoP%202017-2020.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202017-2020.pdf). – Дата доступа: 26.02.2019.
19. Садовникова, В. В. Аэробика. 5–11 классы : пособие для учащихся общеобразоват. учреждений с бел. и рус. яз. обучения / В. В. Садовникова ; Нац. ин-т образования. – Минск : Асар, 2010. – 92 с.
20. Соколов, Е. Г. Акробатическая подготовка гимнастов / Е. Г. Соколов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
21. Сомкин, А. А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов по спортивной аэробике : дис. ...д-ра пед. наук :13.00.04 / А. А. Сомкин. – СПб, 2002. – 386 л.
22. Спортивная аэробика в школе. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 96 с.
23. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет / Е. В. Сулим. – М. : Сфера, 2015. – 214 с.
24. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений : пер. с пол. / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
25. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 32 с.
26. Юсупова, Л. А. Аэробика и методика обучения / Л. А. Юсупова // Физическая культура и здоровье: циклические и сложно-координационные виды спорта : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / Г. П. Косяченко [и др.] ; под. общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – С. 423–440.
27. Юсупова, Л. А. Методика развития активно-динамической гибкости с использованием утяжелителей и амортизаторов у юных гимнастов в спортивной аэробике / Л. А. Юсупова, А. И. Менча-Судиловская // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр.

- 2016 г. : в 3 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2016. – Ч. 1. – С. 311–313.
28. Юсупова, Л. А. Тенденции и перспективы развития спортивной аэробики в свете новых правил соревнований 2017–2020 гг. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2016 год, посвящ. 80-летию ун-та, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 1. – С. 303–306.
29. Юсупова, Л. А. Эффект комплексного проведения занятий по степ-аэробике и пилатесу с женщинами среднего возраста / Л. А. Юсупова // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 1. – С. 318–320.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменении в содержании учебной программы УВО по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1. Гимнастика и методика преподавания	Гимнастики		Предложений по изменению содержания учебной программы нет Согласовать Протокол от 15.01.2019 № 8
2. Биомеханика	Биомеханики		Предложений по изменению содержания учебной программы нет Согласовать Протокол от 15.01.2019 № 8