

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Зауэр Наталья Геннадьевна

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист о физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Зауэр Н.Г.

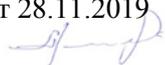
Организация тренировочного процесса по спортивной аэробике: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / Н.Г.Зауэр. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 19 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС
протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой



Артемьев А.А.

Н.Г. Зауэр, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задача дисциплины.....	4
2. Разделы дисциплины	4
3. Содержание дисциплины.....	4
4. Тестовые задания.....	6
5. Тематика рефератов	7
6. Вопросы к экзамену	9
7. Рекомендуемая литература и электронные источники	10

1. Цель и задача дисциплины

Программа дисциплины «Организация тренировочного процесса по спортивной аэробике» разработана с целью планирования, организации и проведения учебно-тренировочного процесса по данному виду спорта в соответствии с содержанием и особенностями подготовки на каждом этапе обучения.

Ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- в области учебно-воспитательной деятельности,
- в области социально-педагогической деятельности,
- в области культурно-просветительной деятельности,
- в области научно-методической деятельности,
- в области организационно-управленческой деятельности.
- в области физкультурно-спортивной деятельности,
- в области оздоровительно-рекреативной деятельности.

2. Разделы дисциплины

1. Организация тренировочного процесса по спортивной аэробике на этапе начальной подготовки.
2. Тренажерные устройства в спортивной аэробике.
3. Характеристика соревновательной программы в спортивной аэробике.
4. Критерии исполнительского мастерства и его оценка в спортивной аэробике.
5. Моделирование оценки и совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
1	Организация	Физическая подготовка. Функциональная

	тренировочного процесса по спортивной аэробике на этапе начальной подготовки.	подготовка. Техническая подготовка. Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка. Подготовительные, базовые и обучающие упражнения для структурных групп сложности «падения», «круги ногами и перемахи», «отжимания», «прыжки», «упоры», «гибкость», «повороты» и «равновесия».
2	Тренажерные устройства в спортивной аэробике.	Тренажёр для совершенствования скоростно-силовых качеств и формирования пространственной точности. Поролоновые кубики и ограничитель движений позвоночника. Контурограмма. Специальные упражнения для совершенствования пространственной точности и скоростно-силовой подготовленности с применением тренажёрного устройства для групп сложности «падения», «круги ногами и перемахи». Специальные упражнения с применением градуированного фона для группы сложности «равновесия».
3	Характеристика соревновательной программы в спортивной аэробике.	Особенности и современные тенденции соревновательных программ в спортивной аэробике. Структура соревновательной программы в спортивной аэробике. Содержание индивидуальных соревновательных программ в спортивной аэробике. Композиция и трудность соревновательных программ в спортивной аэробике.
4	Критерии исполнительского мастерства и его оценка в спортивной аэробике.	Исполнительское мастерство спортсменов в технико-эстетических видах спорта. Эстетический компонент исполнительского мастерства спортсменов. Технический компонент исполнительского мастерства спортсменов. Оценка исполнительского мастерства в спортивной аэробике.
5	Моделирование оценки и совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике.	Диагностическая модель исполнительского мастерства гимнастов старших разрядов в спортивной аэробике. Методические рекомендации по применению модельно-диагностической карты. Варианты выполнения элементов, движений, действий в соревновательных программах.

4. Тестовые задания

1. Спортивная аэробика это:

- а) вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов исполнять в сочетании с музыкой непрерывные, сложные и высокоинтенсивные соединения движений, демонстрировать гибкость, силу и семь базовых аэробных шагов, сочетающихся с элементами сложности;
- б) ациклический сложно-координированный вид спорта с выраженной атлетической направленностью;
- в) циклический вид спорта с выраженной атлетической направленностью;
- г) силовой вид спорта.

2. Упражнение спортивной аэробики оценивается по критериям:

- а) артистичность, внешний вид, творчество;
- б) оригинальность, творчество, исполнение;
- в) трудность программы, исполнение, артистичность;
- г) исполнение

3. Спортивная аэробика включает следующие виды соревнований:

- а) соло женщины, соло мужчины, смешанные пары, трио;
- б) индивидуальные выступления женщин, индивидуальные выступления мужчин, смешанные пары, трио, группы;
- в) смешанные пары, трио, группы;
- г) соло женщин, соло мужчин

4. Длительность соревновательной программы для индивидуальных выступлений женщин мужчин составляет:

- а) 1.30 ± 5 сек;
- б) 1.45 ± 10 сек;
- в) 1.45 ± 5 сек;
- г) 1.15 ± 5 сек

5. Размер соревновательной площадки для выступлений трио и группа составляет:

- а) 8 x 8 и 14 x 14 метров;
- б) 6 x 6 и 12 x 12 метров;
- в) 7 x 7 и 10 x 10 метров;
- г) 5 x 5 и 10 x 10 метров

6. Группы трудности упражнения в спортивной аэробике называются:

- а) равновесие, гибкость, динамическая сила;
- б) динамическая сила, статическая сила, прыжки, равновесие и гибкость;
- в) статическая сила, гибкость, динамическая сила;

г) статическая сила, динамическая сила

7. Конгресс Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) признал спортивную аэробику одним из видов гимнастики в:

- а) 1994;
- б) 1995;
- в) 1996;
- г) 1997

8. Международным Олимпийским комитетом (МОК) спортивная аэробика была признана официальной дисциплиной в Международной Федерации гимнастики в:

- а) 1994;
- б) 1995;
- в) 1996;
- г) 1997

9. В России развитием и проведением соревнований по спортивной аэробике руководит:

- а) Ассоциация спортивной аэробики России;
- б) Всероссийская Федерация спортивно-оздоровительной аэробики;
- в) Всероссийская Федерация спортивной гимнастики;
- г) Ассоциация спортивной гимнастики

10. Правила для детских соревнований по спортивной аэробике и классификационные характеристики были разработаны в:

- а) 1996;
- б) 1997;
- в) 1998;
- г) 1999

5. Тематика рефератов

1. История возникновения и развития аэробики.
2. Современные направления в аэробике.
3. Цели и задачи спортивной аэробики.
4. Влияние занятий спортивной аэробикой на женский организм.
5. Основные группы сложности в спортивной аэробике.
6. Характеристика оздоровительного направления аэробики – стретчинг.

7. Характеристика оздоровительного направления аэробики – шейпинг.
8. Определение оптимальной физической нагрузки на организм человека при занятиях спортивной аэробикой с учетом уровня физической подготовленности.
9. Структура занятия по спортивной аэробике.
10. Сочетание силовой и аэробной нагрузки (средства физической культуры).
11. Допустимый диапазон ЧСС в основной (аэробной) части занятия.
12. Основные позиции, учитываемые при составлении положения о соревнованиях по спортивной аэробике.
13. Подготовка и проведение соревнований по спортивной аэробике.
14. Требования к соревновательной программе по спортивной аэробике.
15. Критерии оценки соревновательной программы (композиция, техника исполнения, синхронность исполнения).
16. Музыка в спортивной аэробике.
17. Методы составления комбинаций.
18. Этапы составления комбинаций.
19. Базовые элементы в спортивной аэробике.
20. Физические качества спортсмена по спортивной аэробике.
21. Особенности сочетания базовых движений в спортивной аэробике, их стилистика и техника.
22. Техника выполнения прыжков в спортивной аэробике.
23. Техника выполнения поворотов в спортивной аэробике.
24. Техника выполнения равновесий в спортивной аэробике.
25. Техника выполнения силовых элементов в спортивной аэробике.
26. Техника выполнения элементов на гибкость в спортивной аэробике.

27. Техника выполнения акробатических поддержек(последовательность заданий, помощь, страховка).

28. Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике.

6. Вопросы к экзамену

1. История возникновения и развития аэробики.
2. Современные направления в аэробике.
3. Цели и задачи спортивной аэробики.
4. Влияние занятий спортивной аэробикой на женский организм.
5. Основные группы сложности в спортивной аэробике.
6. Характеристика оздоровительного направления аэробики – стретчинг.
7. Характеристика оздоровительного направления аэробики – шейпинг.
8. Определение оптимальной физической нагрузки на организм человека при занятиях спортивной аэробикой с учетом уровня физической подготовленности.
9. Структура занятия по спортивной аэробике.
10. Сочетание силовой и аэробной нагрузки (средства физической культуры).
11. Допустимый диапазон ЧСС в основной (аэробной) части занятия.
12. Основные позиции, учитываемые при составлении положения о соревнованиях по спортивной аэробике.
13. Подготовка и проведение соревнований по спортивной аэробике.
14. Требования к соревновательной программе по спортивной аэробике.
15. Критерии оценки соревновательной программы (композиция, техника исполнения, синхронность исполнения).
16. Музыка в спортивной аэробике.
17. Методы составления комбинаций.
18. Этапы составления комбинаций.
19. Базовые элементы в спортивной аэробике.

20. Физические качества спортсмена по спортивной аэробике.
21. Особенности сочетания базовых движений в спортивной аэробике, их стилистика и техника.
22. Техника выполнения прыжков в спортивной аэробике.
23. Техника выполнения поворотов в спортивной аэробике.
24. Техника выполнения равновесий в спортивной аэробике.
25. Техника выполнения силовых элементов в спортивной аэробике.
26. Техника выполнения элементов на гибкость в спортивной аэробике.
27. Техника выполнения акробатических поддержек (последовательность заданий, помощь, страховка).
28. Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике.

7. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Поздеева, Е. А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебное пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. – Омск: СибГУФК, 2013. – 81 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.
2. Алаева, Л. С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике: учебное пособие / Л. С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. – Омск: СибГУФК, 2007. – 68 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510>.(дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.
3. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. – Электронные текстовые данные. – Москва; Берлин :Директ-Медиа, 2015. – 145 с. –

URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>(дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

4. Федосеева, М. З. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, [и др.] ; Поволжский государственный технологический университет. – Электронные текстовые данные. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. – 56 с. –

URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>.(дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

5. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. – Омск :СибГУФК, 2013. – 139 с. –

URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>.(дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

6. Черкасова, И. В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Электронные текстовые данные. – Москва; Берлин :Директ-Медиа, 2015. – 98 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

7.Федеральный портал «Федерация фитнес-аэробики России» <http://www.fitness-aerobics.ru/>.

8.Сайт спортивной федерации РФ <http://www.shaping.ru> — Федерация шейпинга.