

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.01.ДВ.02.02 Организация тренировочного процесса по спортивной
аэробике**

Код, название дисциплины

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Год набора **2020**

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Формируемые компетенции	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций.....	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	3
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	5
3.1 Учебно-тематический план.	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.	5
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	6
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.	7
5.1. Учебная литература.....	7
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.	7
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	8
6. Иные сведения и (или) материалы.	8
6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации.....	8
6.2. Тестовые задания	9

1. Цель дисциплины.

Программа дисциплины Б1.В.01.ДВ.02.02 «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.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ПК-1.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
профессиональные		ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учебно-тренировочного процесса. ПК-1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса Б1.В.02 Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий Б1.В.03 Теория и методика обучения единоборствам Б1.В.04 Теория и методика обучения спортивным танцам Б1.В.ДВ.02.01 Организация тренировочного процесса по атлетической гимнастике Б1.В.ДВ.02.02 Организация тренировочного процесса по спортивной аэробике Б2.В.01(П) Профильная практика по избранному виду спорта

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-1. Способен разрабатывать программы и прово-	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учебно-тренировочного	Знает: – терминологию и методику обучения спортивной аэробике;

дять учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.	процесса. ПК-1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	– методику развития физических качеств в спортивной аэробике; – технологию обучения двигательным действиям в спортивной аэробике; – особенности построения учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике с занимающимися различных возрастных групп. Умеет: – разрабатывать и применять программное обеспечение учебно-тренировочного процесса в спортивной аэробике; – использовать достижения науки для обоснования выбранных методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки; – подобрать методику развития физических качеств занимающихся спортивной аэробикой с учетом их индивидуальных особенностей; – использовать различные технологии обучения двигательным действиям в спортивной аэробике. Владеет: – основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; – умением разрабатывать программы учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике; – навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений занимающихся спортивной аэробикой.
---	--	---

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоёмкость дисциплины	144
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	8
Аудиторная работа (всего):	
в том числе:	
лекции	
практические занятия, семинары	8
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	

групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	127
4. Промежуточная аттестация обучающегося	9 (III курс, летняя сессия – экзамен)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудо- ёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		СРС	Формы теку- щего контроля и промежуточ- ной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия			
			лекции	практ.		
1.	Особенности организации и построения тренировочного процесса по спортивной аэробике.	28		1	24	УО, ПР-1
2.	Методика развития физических качеств в спортивной аэробике.	26		1	24	УО, ПР-1
3.	Характеристика соревновательной программы в спортивной аэробике.	26		2	26	УО, ПР-1
4.	Критерии исполнительского мастерства и его оценка в спортивной аэробике.	26		2	26	УО, ПР-1
5.	Программное обеспечение учебно-тренировочного процесса в спортивной аэробике.	29		2	27	УО, ПР-1
	Промежуточная аттестация	9				УО-4
Всего:		144		8	127	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 6. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Особенности организации и построения тренировочного процесса по спортивной аэробике.	Структура учебно-тренировочного занятия. Обеспечение безопасности на занятиях спортивной аэробикой. Содержание видов подготовки в спортивной аэробике. Физическая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка. Подготовительные, базовые и обучающие упражнения для структурных групп сложности «падения», «круги ногами и перемахами», «отжимания», «прыжки», «упоры», «гибкость», «повороты» и «равновесия».
2.	Методика развития физических качеств 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 пере-

		махи». 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.	Программное обеспечение учебно-тренировочного процесса 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. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная ра-бота (виды)	Сумма баллов	Виды и резуль-таты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполне-ние заданий.	80 (100% / баллов приве-денной шкалы)	Практические занятия (10 занятий)	3 балла – посещение 1 практиче-ского занятия и выполнение работы на 51-65% 4 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятель-ность и выполнение работы на 85,1-100%	30-40
		Выполнение те-стового задания	21 балл (51 - 65% правильное вы-полнение) 40 баллов (66 - 84% % правильное выполнение) 60 баллов (85 - 100% % правильное выполнение)	21-60
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежу-точная атте-стация (эк-замен)	20 (100% /баллов приве-	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение прак-тикоориентиро-	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20

	денной шкалы	ванного задания.		
Итого по промежуточной аттестации (экзамен)				20-40
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература.

Основная учебная литература:

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.

Дополнительная учебная литература:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	220 Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа;	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокуз-

	– текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья, кафедра. Оборудование: стационарное – телевизор; переносное – проектор, ноутбук, экран. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	нецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	208 Зал ритмической гимнастики. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, скамьи гимнастические, наклонные доски, спортивный инвентарь (коврики гимнастические, палки гимнастические и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Ассоциация профессионалов фитнеса: <https://fitness-pro.ru/>
2. Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики: <https://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

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.

6.2. 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 х 8 и 14 х 14 метров;
- б) 6 х 6 и 12 х 12 метров;
- в) 7 х 7 и 10 х 10 метров;
- г) 5 х 5 и 10 х 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

Составитель: _____ Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))