

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00
Кузбасский государственный институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Л.В.Стройкина

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)

*Методические указания
для обучающихся по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) «Физическая культура»*

Новокузнецк
2021

Стройкина Л.В.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика)»: метод. указания по изучению дисциплины для студентов ФФКЕиП, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» (очная/заочная форма обучения) / Л.В. Стройкина ; Новокузнец. КГПИ ФГБОУ ВО КеМГУ, 2021.

В методических указаниях представлено содержание учебного материала в соответствии с утвержденной рабочей программой по изучению дисциплины: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика).

После каждого раздела приводятся вопросы для самостоятельной работы, а также практические задания, которые позволят студенту наиболее полно усвоить изучаемый материал. Данные методические указания помогут упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано
На заседании кафедры ФКС
протокол №3 от 28.11.2019
И.о. зав.кафедрой
Артемьев А.А.

Л.В. Стройкина, 2021
Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет», 2021

Текст представлен в авторской редакции

ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»- аэробика, является: подготовка студентов бакалавров направления 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль Физическая культура к профессиональной деятельности в сфере физическая культура и спорт.

Занятия по «элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» - аэробика, предусмотрена учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. Является выборной дисциплиной. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяет освоить методики применения аэробных упражнений для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.).

Занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности студентов в период обучения в вузе, развитие и совершенствование физических способностей, получение знаний, умений и навыков необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно. и творчески использовать средства физической культуры.

Занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов каждого отделения.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Раздел дисциплины |
|----------|---|
| 1. | История и теория оздоровительной аэробики |
| 2. | Структура и содержание оздоровительной аэробики |
| 3. | Организация тренировочного процесса |

| № п/п | Раздел дисциплины |
|----------|--|
| | |
| 4. | Разновидности видов аэробики |
| 5. | Разновидности видов аэробики |
| 6. | Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование |

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание |
|----------|---|--|
| 1.1. | История возникновения и развития оздоровительной аэробики | Основоположники аэробики: К.Купер, Ж.Демени, Ф.Дельсатр, Ж.Далькроз Д.Фонда |
| 1.2. | Теория оздоровительной аэробики | Оздоровительный эффект аэробики (механизм действия, анаболический эффект, тренировка мышечной системы, очищение организма, положительный эмоциональный эффект, ликвидация жировых отложений и т.д.) |
| 2.1 | Структура занятий оздоровительной аэробикой | Разминка Силовая часть Аэробная часть Заключительная часть |
| 2.2 | Содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробные упражнения | Базовые движения Хореографические методы построения аэробной части занятий Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений Обучение и управление движениями Энергетическое и пластическое обеспечение аэробных упражнений Понятие о тренировочных эффектах Понятие об интенсивности, объеме, величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений Зоны интенсивности (срочные и отставленные) Управление нагрузкой в аэробной части |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание |
|-------|--|---|
| 2.3 | Стато-динамические упражнения | Техника Управление нагрузкой Срочные и отставленные эффекты стато-динамических упражнений |
| 2.4 | Упражнения на растягивание | Биологические предпосылки методов стрейчинга Методы стрейчинга Планирование стрейчинг-тренировки Срочные и отставленные эффекты стрейчинга |
| 3.1 | Планирование тренировочного процесса | Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса |
| 3.2 | Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой | Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства, |
| 3.3 | Музыкальное сопровождение | Музыкальная грамота, команды и счет, |
| 3.4. | Управление массой и составом тела | Биологические механизмы управления массой и составом тела Практические аспекты регулирования состава и массы тела Физическая тренировка Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой тела |
| 4.1 | Разновидности аэробики | Слайд-аэробика Степ-аэробика Фитбол-аэробика Танцевальная аэробика Памп-аэробика Тераэробика Боевые искусства в оздоровительной аэробике Сайкл-аэробика |
| 4.2. | Система аэробных упражнений К.Купера | Средства, методы, принципы построения занятий |
| 5.1 | Особенности занятий с различным контингентом занимающихся | Занятия с детьми Занятия со взрослым населением Занятия с пожилыми людьми |
| 5.2 | Контроль физического состояния занимающихся | Антропометрические измерения Физические тесты Функциональные тесты Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования |

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № | Темы | Задания | Форма представления |
|----|---|---------|---------------------|
| 1. | История и теория оздоровительной аэробики | Реферат | Реферат |

| | | | |
|----|--|---|--------------------------------|
| 2. | Структура и содержание оздоровительной аэробики | Составление комплекса упражнений | Защита индивидуального задания |
| 3. | Организация тренировочного процесса | Составление плана питания | УО |
| 4. | Разновидности видов аэробики | Разработать конспект занятия по одному из видов оздоровительной аэробики по заданию преподавателя | Проведения занятия |
| 5. | Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование | Тестирование функционального состояния | Результаты тестирования |

ВОПРОСЫ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО РАЗДЕЛАМ

| | Наименование раздела, тем дисциплины | Вопросы (задания, задачи) |
|---|---|--|
| 1 | История и теория оздоровительной аэробики | <ol style="list-style-type: none"> 1. Основоположники аэробики 2. Оздоровительная аэробика К.Купера 3. Гимнастика Ж.Демени, 4. Выразительная гимнастика Ф.Дельсатр, 5. Ритмическая гимнастика Ж.Далькроз 6. Танцевальная аэробика Д.Фонды 7. Оздоровительный эффект аэробики 8. Механизм действия аэробных упражнений 9. Анаболический эффект аэробных упражнений 10. Тренировка мышечной системы в аэробике 11. Очищение организма при выполнении аэробных упражнений 12. Эмоциональный эффект аэробных упражнений 13. Механизм снижения жировых отложений при занятиях аэробными упражнениями |
| 2 | Структура и содержание оздоровительной аэробики | <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура занятий аэробными упражнениями 2. Содержание разминки 3. Содержание силовой часть 4. Содержание аэробной части 5. Содержание заключительной часть 6. Содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробные упражнения 7. Базовые движения в аэробике 8. Хореографические методы построения аэробной части занятий 9. Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений 10. Обучение и управление движениями в аэробике 11. Энергетическое и пластическое обеспечение аэробных упражнений |

| | Наименование раздела, тем дисциплины | Вопросы (задания, задачи) |
|---|--|---|
| | | 12. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике 13. Понятие об интенсивности, объеме, величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений 14. Зоны интенсивности (срочные и отставленные) в аэробике 15. Управление нагрузкой в аэробной части 16. Стато-динамические упражнения в аэробике 17. Техника стато-динамических упражнений 18. Управление нагрузкой при выполнении стато-динамических упражнений 19. Срочные и отставленные эффекты стато-динамических упражнений 20. Упражнения на растягивание 21. Биологические предпосылки методов стрейчинга 22. Методы стрейчинга 23. Планирование стрейчинг-тренировки 24. Срочные и отставленные эффекты стрейчинга |
| 3 | Организация тренировочного процесса | 1. Планирование тренировочного процесса в аэробике 2. Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса в аэробике 3. Биологические механизмы управления массой и составом тела при занятиях аэробными упражнениями 4. Физическая тренировка в аэробике 5. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой тела в аэробике Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства на тренировке по аэробике 6. Музыкальное сопровождение на занятиях 7. Музыкальная грамота, команды и счет на занятиях аэробикой 8. Управление массой и составом тела 9. Психолого-педагогические основы проведения занятий аэробикой с группой |
| 4 | Разновидности видов аэробики | 1. Разновидности аэробики 2. Средства, методы, принципы построения занятий 3. Система аэробных упражнений К.Купера 4. Слайд-аэробика 5. Степ-аэробика 6. Фитбол-аэробика 7. Танцевальная аэробика 8. Памп-аэробика 9. Тераэробика 10. Боевые искусства в оздоровительной аэробике 11. Сайкл-аэробика |
| 5 | Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование | 1. Контроль физического состояния занимающихся аэробикой 2. Антропометрические измерения 3. Физические тесты 4. Функциональные тесты 5. Метрологические требования к тестам и процедуре |

| | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------|
| | Наименование раздела, тем дисциплины | Вопросы (задания, задачи) |
| | | тестирования |

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. Основоположники аэробики
2. Оздоровительная аэробика К.Купера
3. Гимнастика Ж.Демени,
4. Выразительная гимнастика Ф.Дельсатр,
5. Ритмическая гимнастика Ж.Далькроз
6. Танцевальная аэробика Д.Фонды
7. Оздоровительный эффект аэробики
8. Механизм действия аэробных упражнений
9. Анаболический эффект аэробных упражнений
10. Тренировка мышечной системы в аэробике
11. Очищение организма при выполнении аэробных упражнений
12. Эмоциональный эффект аэробных упражнений
13. Механизм снижения жировых отложений при занятиях аэробными упражнениями
14. Структура занятий аэробными упражнениями
15. Содержание разминки
16. Содержание силовой часть
17. Содержание аэробной части
18. Содержание заключительной часть
19. Содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробные упражнения
20. Базовые движения в аэробике
21. Хореографические методы построения аэробной части занятий
22. Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений
23. Обучение и управление движениями в аэробике
24. Энергетическое и пластическое обеспечение аэробных упражнений
25. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике
26. Понятие об интенсивности, объеме, величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений
27. Зоны интенсивности (срочные и отставленные) в аэробике
28. Управление нагрузкой в аэробной части
29. Стато-динамические упражнения в аэробике
30. Техника стато-динамических упражнений
31. Управление нагрузкой при выполнении стато-динамических упражнений
32. Срочные и отставленные эффекты стато-динамических упражнений
33. Упражнения на растягивание
34. Биологические предпосылки методов стрейчинга
35. Методы стрейчинга

36. Планирование стрейчинг-тренировки
37. Срочные и отставленные эффекты стрейчинга
38. Планирование тренировочного процесса в аэробике
39. Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса в аэробике
40. Биологические механизмы управления массой и составом тела при занятиях аэробными упражнениями
41. Физическая тренировка в аэробике
42. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой тела в аэробике Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства на тренировке по аэробике
43. Музыкальное сопровождение на занятиях
44. Музыкальная грамота, команды и счет на занятиях аэробикой
45. Управление массой и составом тела
46. Психолого-педагогические основы проведения занятий аэробикой с группой
47. Контроль физического состояния занимающихся аэробикой
48. Антропометрические измерения
49. Физические тесты
50. Функциональные тесты
51. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования
52. Разновидности аэробики
53. Средства, методы, принципы построения занятий
54. Система аэробных упражнений К.Купера
55. Слайд-аэробика
56. Степ-аэробика
57. Фитбол-аэробика
58. Танцевальная аэробика
59. Памп-аэробика
60. Тераэробика
61. Боевые искусства в оздоровительной аэробике
62. Сайкл-аэробика

ЛИТЕРАТУРА

1. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - 244 с. : ил. ; [Электронный ресурс]. - URL:[http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952\(01.02.2019\).](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952(01.02.2019).)

2. Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. Методика обучения физической культуре. аэробика 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов Научная школа: Московский городской педагогический университет (г.

Москва).2019 <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-438685#page/1>

3. Ковшура Е. О.Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учебное пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167, [8] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 124-126 - ISBN 978-5-222-20119-0.

4.Ткачева Е.Г. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреевко Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/615114>