

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«20» марта 2024г.

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**

Новокузнецк 2024

## 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 бакалавриата: 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 <b>Б1.В.ДВ.02.02 Организация тренировочного процесса по спортивной аэробике</b> 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;

<p>дять учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методику развития физических качеств в спортивной аэробике;</li> <li>– технологию обучения двигательным действиям в спортивной аэробике;</li> <li>– особенности построения учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике с занимающимися различными возрастными групп.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и применять программное обеспечение учебно-тренировочного процесса в спортивной аэробике;</li> <li>– использовать достижения науки для обоснования выбранных методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>– подобрать методику развития физических качеств занимающихся спортивной аэробикой с учетом их индивидуальных особенностей;</li> <li>– использовать различные технологии обучения двигательным действиям в спортивной аэробике.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств;</li> <li>– умением разрабатывать программы учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике;</li> <li>– навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений занимающихся спортивной аэробикой.</li> </ul>
--	--	---

## **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 трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		СРС	Формы текущего контроля и промежуточной 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
<b>Всего:</b>		<b>144</b>		<b>8</b>	<b>127</b>	

#### 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 работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (100% / баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (10 занятий)	3 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 4 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	30-40
		Выполнение тестового задания	21 балл (51 - 65% правильное выполнение) 40 баллов (66 - 84% % правильное выполнение) 60 баллов (85 - 100% % правильное выполнение)	21-60
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (экзамен)	20 (100% /баллов приведенной шкалы)	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практикоориентированного задания	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20

	денной шкалы	ванного задания.	
<b>Итого по промежуточной аттестации (экзамен)</b>			<b>20-40</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> 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.	<b>220</b> Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа;	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокуз-

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

### **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--plai/>

## **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)  $1.30 \pm 5$  сек;
- б)  $1.45 \pm 10$  сек;
- в)  $1.45 \pm 5$  сек;
- г)  $1.15 \pm 5$  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 аэробiku 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))