

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»  
(ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА)

**Методические рекомендации  
для организации самостоятельной работы  
по изучению дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.  
Аэробная гимнастика»  
для очной и заочной формы обучения**

Смоленск 2019

УДК 796(075.8)

ББК75я73

П 35

Рецензент: к.п.н., доцент кафедры физического воспитания  
Смоленский филиал ФГБОУ ВПО «НИУ МЭИ» Дорохов А.Р.

Дзюбалов А.В. Методические рекомендации для организации  
самостоятельной работы по изучению дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.  
Аэробная гимнастика» для очной и заочной формы обучения.

Методические рекомендации содержат основные требования по организации,  
выполнению и контролю самостоятельной работы студентов по дисциплине  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.  
Аэробная гимнастика»»

Предназначены для студентов обучающихся по всем направлениям подготовки

Печатается по решению методического совета  
ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА. (протокол № 9) от 26.03.2019

УДК 796(075.8)

ББК75я73

## **1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в вариативную часть образовательной программы.

Осваивается студентами по выбору сделанному на основе их спортивных интересов и предпочтений.

## **2. Цели и задачи дисциплины**

Знания и навыки, полученные при изучении дисциплины позволяют самостоятельно использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Цель дисциплины:*

- формирование общекультурных компетенций у будущих выпускников, подготовка студентов, к эффективному использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;

*Задачи дисциплины:*

- формирование положительного мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **3. Содержание дисциплины по разделам и темам**

### **Раздел 1. Методический**

**Цель** – формирование у студентов общекультурных компетенций, позволяющих освоить и использовать научно-практические знания и умения в сфере физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также сформировать активное положительное отношение к физкультурно-спортивной практике.

**Задачи:**

- изучить методические основы физкультурно-спортивной практики, обеспечить готовность к самостоятельным физкультурным занятиям.
- сформировать установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

### **Перечень учебных элементов раздела:**

**1.1.** Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

## **Раздел 2. Учебно-тренировочный**

**Цель** – формирование у студентов общекультурных компетенций, позволяющих освоить и использовать физкультурно-спортивные умения и навыки, для всестороннего развития физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития и достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Задачи:**

- общефизическая подготовка студентов, совершенствование технической и специальной физической подготовки в избранном виде спорта;
- всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств;
- повысить уровень функциональных и двигательных способностей в избранном виде спорта, обеспечить готовность к самостоятельным физкультурным занятиям.

### **Перечень учебных элементов раздела:**

**2.1.** Техника безопасности на занятиях по аэробной гимнастике. Безопасный порядок размещения инвентаря и расстановки занимающихся в спортивном зале, исправность спортивного оборудования и инвентаря. Соблюдение санитарных норм и требований. Общие сведения об аэробной гимнастике. Общие сведения о различных направлениях фитнеса. Использование различных направлений фитнеса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применение технических средств на занятиях фитнесом.

**2.2.** Основные приемы по самоконтролю самочувствия и личной гигиене на занятиях аэробной гимнастикой. Использование пульсометрии при дозировании интенсивности нагрузки при занятиях аэробной гимнастикой. Визуальные методы самоконтроля занимающихся. Правила личной гигиены, форма одежды и обуви на занятиях аэробной гимнастикой.

**2.3.** Обучение технике выполнения базовых шагов – простые шаги, приставные шаги, шаги с изменением смены лидирующей ноги, скрестные шаги, с различным положением рук и в сочетании с прыжками и бегом, без музыкального сопровождения, использование фитнес-оборудования (гимнастической палки, скакалки, гантели и др.);

**2.4.** Совершенствование техники: выполнение комплекса аэробной гимнастики под музыкальное сопровождение с акцентом на ритмичность движений, с фитнес-оборудованием; выполнения связок базовых шагов и передвижений с изменением положением рук и ног, выполнения прыжковых и беговых движений (с различным положением ног, с музыкальным сопровождением), выполнения танцевальных шагов (с

различным положением рук и ног, с изменяющийся темпом и ритмом музыкального сопровождения.

**2.5.** Обучение технике базовых шагов на степ-платформе. Ознакомление с терминами базовых шагов на степ-платформе и их выполнение под различное музыкальное сопровождение. Выполнение связок и комбинаций базовых шагов под музыкальное сопровождение с гантелями и гимнастическими палками. Вариации различных связок и комбинаций, состоящих из базовых шагов и передвижений под изменяющийся темп и ритм музыки.

**2.6.** Совершенствование техники базовых шагов и передвижений на степ-платформе. Соединение отдельных элементов степ-аэробики в комплексное занятие. Выполнение комплексов на степ-платформе с использованием гантелей и гимнастических палок. Выполнение связок и комбинаций базовых шагов под музыкальное сопровождение с гантелями и гимнастическими палками.

**2.7.** Выполнение комплексов по общей физической подготовке. Упражнения на развитие силы: отжимание от гимнастической скамейки, подъем туловища из положения лежа, прыжки с места. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, упражнения с гантелями, на кардио- и силовых тренажерах, упражнения на развитие гибкости с использованием активного и пассивного методов.

**2.8.** Тестирование по общей физической подготовке. Тесты для оценки уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Содержания и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом рабочей программы и плана учебных занятий, а также уровня подготовленности студентов. Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений (сложность, интенсивность, объем, функциональную психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий. В случае возникновения травм или неадекватных реакций студентов на физическую нагрузку преподаватель принимает необходимые меры с последующей отметкой в учебном журнале.

#### **4. Тематический план по очной и заочной форме обучения**

##### **Раздел 1. Методический**

Тема
Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### **Раздел 2. Учебно–тренировочный**

Тема
2. 1. Техника безопасности на занятиях аэробной гимнастикой.. Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.
2.2. Основные приемы по самоконтролю самочувствия и личной гигиене на занятиях аэробной гимнастикой.
2.3. Обучение технике: базовых движений. Использование фитнес оборудования (гимнастической палки, скакалки, гантели и др.)
2.4. Совершенствование техники: выполнение комплекса аэробной гимнастики под музыкальное сопровождение с фитнес-оборудованием.
2.5. Обучение технике базовых шагов на степ-платформе. Выполнение базовых шагов на степ-платформе с гимнастическими гантелями. Выполнение связок и комбинаций базовых шагов под музыкальное сопровождение.

2.6. Совершенствование техники базовых шагов, сочетание в связке и комбинации под музыкальное сопровождение. Выполнение комплексов с использованием степ-платформ и с гимнастическими гантелями.
2.7. Выполнение комплексов по общей физической подготовке на силу, выносливость, быстроту, гибкость.
2.8. Тестирование по общей физической подготовке.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробная гимнастика» и организационными формами обучения являются: лекция, занятия семинарского типа, консультация, самостоятельная работа обучающегося.

Лекция является одним из важнейших видов учебных занятий и составляет основу теоретической подготовки обучающихся. Ее цель - дать систематизированные основы научных знаний по учебной дисциплине (модулю), акцентируя внимание на наиболее сложных и узловых вопросах темы. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность студентов, способствовать формированию их творческого мышления. Для чтения отдельных лекций могут приглашаться ведущие ученые из других образовательных, научных учреждений, специалисты из учреждений.

Занятия семинарского типа – вид учебного занятия, на котором обучающиеся под руководством преподавателя выполняют определенные соответственно сформулированные задачи с целью усвоения научно-теоретических положений учебной дисциплины (модуля), приобретения умений и навыков их практического применения, опыта творческой деятельности, овладения современными методами практической работы, в том числе с применением технических средств.

Занятия семинарского типа могут проводиться в форме тренировок, решений практических задач, компьютерных практикумов, групповых проектов, мастер-классов, деловых и ролевых игр и т. п.

Занятия семинарского типа проводятся в аудиториях или в учебных лабораториях, оснащенных необходимыми техническими средствами обучения, вычислительной техникой.

Консультация – вид учебного занятия, на котором обучающийся получает от преподавателя ответы на конкретные вопросы или объяснения отдельных теоретических положений и их практического использования. Консультации проводятся регулярно и носят как индивидуальный, так и групповой характер. Основная задача группового консультирования – подробное либо углубленное рассмотрение вопросов теоретического курса, освоение которых, как правило, вызывает затруднение у части обучающихся. По желанию обучающихся возможно вынесение на обсуждение дополнительных вопросов, вызывающих у них особый интерес, которые не получили достаточного освещения в лекционном курсе.

Изучение отдельных тем дисциплины внеаудиторно является одним из видов самостоятельной работы и рекомендуется для студентов заочного обучения.

Студенты очного обучения изучают темы по указанию преподавателя либо по собственной инициативе в случаях допущенных ими необоснованных пропусков занятий или в целях более углубленной проработки определённых тем, вызывающих научно-исследовательский интерес обучающегося.

Контроль успеваемости и качества подготовки обучающихся подразделяется на текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов учебных занятий в форме, предусмотренной тематическим планом с использованием тестовых заданий.

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета.

Обучающиеся готовятся к промежуточной аттестации самостоятельно. Подготовка заключается в изучении программного материала дисциплины с использованием личных записей, сделанных в рабочих тетрадях, и рекомендованной в процессе изучения дисциплины литературы.

#### **6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю).**

1. Попова М.В., «Проведение занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы», методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 40 с.

Режим доступа: [https://www.sgsha.ru/sgsha/biblioteka/popova\\_step\\_aerobika\\_metreka.pdf](https://www.sgsha.ru/sgsha/biblioteka/popova_step_aerobika_metreka.pdf)

2. Дзюбалов А.В., «Методические основы самостоятельной физкультурно-спортивной практики студентов» методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 39 с.

Режим доступа:

[https://www.sgsha.ru/sgsha/biblioteka/metodicheskie\\_rekomendacii\\_dzyubalov.pdf](https://www.sgsha.ru/sgsha/biblioteka/metodicheskie_rekomendacii_dzyubalov.pdf)

#### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).**

##### **Основная литература**

1. Физическая культура. Учебное пособие. Корнев В.Г., Габибов А.Б., Кадыкова Н.К. Издательство «Донской ГАУ», 2007 – 136 с. Режим доступа:

<http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649>

##### **Дополнительная литература:**

1. Фитнес-аэробика. Методические указания. Учебное пособие. Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А., Ткачева Е.Г.. Издательство «Волгоградский ГАУ», Волгоград, 2015 - 76 с. Режим доступа: <http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4393>

2. Легкая атлетика в программе подготовки студентов. Методические указания. Учебное пособие. Мосиенко М.Г. Издательство «Мичуринский ГАУ», 2005 – 68 с.

Режим доступа: <http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/1477>

#### **8. Профессиональные базы данных**

«Гарант-аналитик» <http://www.garant.ru>

«КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>

#### **9. Информационные справочные системы**

Информационные системы Минсельхоза России <http://opendata.mcxs.ru/opendata/>

Федеральная служба государственной статистики. <http://sml.gks.ru/>

#### **10. Лицензионное программное обеспечение**

1. Операционная система WindowsXP, Windows 7, Windows 10 для образовательных организаций (Подписка Microsoft ImaginePremium (renewal) в рамках соглашения №600798690 от 30.01.2018)

2. Офисное ПО из состава пакета MicrosoftOffice 2003, 2007, 2010, 2013 Pro и Std Корпоративная лицензия OLP (договор с ООО «Ритейл-сервис» №ГРС-000545 от 26.11.2014)

### **11. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **Комплект примерных тестов для текущего контроля по дисциплине**

Тесты по дисциплине содержат основные вопросы по всем темам, включенным в рабочую программу дисциплины.

Каждому студенту при тестировании по дисциплине предоставляется 15 вопросов, на каждый из которых даны варианты ответов, только один из них является правильным. Студенту необходимо выбрать правильный ответ из предложенных ему вариантов ответов.

Для выполнения теста отводится 30 минут.

#### **Примерные тесты.**

1. Какой объем двигательной активности считается минимальным для человека, ниже которого следует гиподинамия?
  - 1) 1 – 2 часа в неделю;
  - 2) 2 – 4 часа в неделю;
  - 3) 6 – 8 часов в неделю;
  - 4) 10 – 12 часов в неделю.
2. К какому виду подготовки спортсмена относится совершенствование двигательных умений и навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
  - 1) физическая подготовка;
  - 2) техническая подготовка;
  - 3) тактическая подготовка;
  - 4) психологическая подготовка.
3. В какой части учебно-тренировочного занятия решаются задачи технической и физической подготовки спортсмена?
  - 1) общая разминка;
  - 2) специальная разминка;
  - 3) основная часть;
  - 4) занимательная часть.
4. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
  - 1) переменный;
  - 2) повторный;
  - 3) равномерный;
  - 4) игровой.
5. Какой метод чаще всего используется для развития быстроты и силы?
  - 1) равномерный метод;
  - 2) переменный метод;
  - 3) повторный метод;
  - 4) игровой метод.
6. Какой метод физического воспитания используется для развития гибкости?
  - 1) равномерный метод;
  - 2) переменный метод;



- 3) повторный метод;
- 4) соревновательный метод.
- 7. Что является отличительной чертой двигательного навыка?
  - 1) динамичность движений;
  - 2) пластичность движений;
  - 3) автоматизация движений;
  - 4) статичность движений.
- 8. Фазы формирования двигательного навыка?:
  - 1) подвижная, координационная, силовая;
  - 2) систематичности, тренированности, внимания;
  - 3) генерализации, концентрации, автоматизации;
  - 4) релаксации, работоспособности, утомляемости.
- 9. Какие виды упражнений рекомендуется выполнять женщинам при самостоятельных занятиях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
  - 1) упражнения силового характера;
  - 2) упражнения на выносливость;
  - 3) упражнения скоростного характера;
  - 4) на развитие гибкости, пластичности
- 10. На какой методический принцип опираются при обучении новым двигательным действиям?
  - 1) систематичности;
  - 2) постепенности;
  - 3) равномерности;
  - 4) наглядности
- 11. Какой показатель характеризует функциональное состояние организма?
  - 1) вес;
  - 2) рост;
  - 3) артериальное давление в покое;
  - 4) время восстановления Ч.С.С. после стандартной нагрузки.
- 12. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития быстроты?
  - 1) переменный;
  - 2) равномерный;
  - 3) повторный;
  - 4) игровой.
- 13. С помощью, каких отягощений можно добиться быстрого прироста силы?
  - 1) малых;
  - 2) средних;
  - 3) больших;
  - 4) предельных.
- 14. С каких упражнений следует начинать разминку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
  - 1) с прыжков и приседаний;
  - 2) с ходьбы и легкого бега;
  - 3) с упражнений для туловища;
  - 4) с упражнения для рук.
- 15. С помощью, каких отягощений можно добиться увеличения мышечной массы?
  - 1) малых;
  - 2) средних;
  - 3) больших;
  - 4) предельных.

### Примерные тесты.

#### *Уровень спортивно-технической и специальной физической подготовленности*

№ п/п	Уровень развития гибкости	Оценка по 5-и балльной шкале	Наклон туловища вперед из положения сидя, см	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	15,0 -13,0	15,0 -13,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	12,0-9,0	12,0-9,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	8,0-7,0	8,0-7,0

№ п/п	Уровень силовой подготовки	Оценка по 5-и балльной шкале	Юноши	Девушки
			Сгибание рук из упора лежа, кол-во раз	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 с.
1.	отлично (высокий)	5	21 и более	17 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	20-13	16-13
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	12- 11	12- 9

#### **Комплект примерных тестов для промежуточной аттестации (зачет) по дисциплине**

Зачет проводится в виде итогового теста. Для выполнения теста отводится 45 минут.

#### **Примерные задания итогового теста**

1. Какой объем двигательной активности считается оптимальным для студенческого возраста для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
  - 1) 1 – 2 часа в неделю;
  - 2) 2 – 4 часа в неделю;
  - 3) 6 – 8 часов в неделю;
  - 4) 10 – 12 часов в неделю.
2. К какому виду подготовки спортсмена относится совершенствование двигательных умений и навыков?
  - 1) физическая подготовка;
  - 2) техническая подготовка;
  - 3) тактическая подготовка;
  - 4) психологическая подготовка.
3. В какой части учебно-тренировочного занятия решаются задачи технической и физической подготовки спортсмена?
  - 1) общая разминка;
  - 2) специальная разминка;

- 3) основная часть;
- 4) занимательная часть.
4. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
  - 1) переменный;
  - 2) повторный;
  - 3) равномерный;
  - 4) игровой.
5. Какой метод чаще всего используется для развития быстроты и силы?
  - 1) равномерный метод;
  - 2) переменный метод;
  - 3) повторный метод;
  - 4) игровой метод.
6. Какой метод физического воспитания используется для развития гибкости?
  - 1) равномерный метод;
  - 2) переменный метод;
  - 3) повторный метод;
  - 4) соревновательный метод.
7. Что является отличительной чертой двигательного навыка?
  - 1) динамичность движений;
  - 2) пластичность движений;
  - 3) автоматизация движений;
  - 4) статичность движений.
8. Фазы формирования двигательного навыка?:
  - 1) подвижная, координационная, силовая;
  - 2) систематичности, тренированности, внимания;
  - 3) генерализации, концентрации, автоматизации;
  - 4) релаксации, работоспособности, утомляемости.
9. Какие виды упражнений рекомендуется выполнять женщинам при самостоятельных занятиях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
  - 1) упражнения силового характера;
  - 2) упражнения на выносливость;
  - 3) упражнения скоростного характера;
  - 4) на развитие гибкости, пластичности
10. На какой методический принцип опираются при обучении новым двигательным действиям?
  - 1) систематичности;
  - 2) постепенности;
  - 3) равномерности;
  - 4) наглядности
11. Какой показатель характеризует функциональное состояние организма?
  - 1) вес;
  - 2) рост;
  - 3) артериальное давление в покое;
  - 4) время восстановления Ч.С.С. после стандартной нагрузки.
12. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
  - 1) переменный;
  - 2) повторный;
  - 3) равномерный;
  - 4) игровой.
13. С помощью, каких отягощений можно добиться быстрого прироста силы?

- 1) малых;
- 2) средних;
- 3) больших;
- 4) предельных.

14. С какого упражнения следует начинать разминку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?

- 1) с прыжков;
- 2) с ходьбы и легкого бега;
- 3) с упражнений для туловища;
- 4) с упражнения для верхнего плечевого пояса.

15. С помощью, каких отягощений можно добиться увеличения мышечной массы?

- 1) малых;
- 2) средних;
- 3) больших;
- 4) предельных.

### Примерные задания итогового теста по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Уровень общей выносливости	Оценка по 5-и балльной шкале	Тест Купера (бег 12 мин.)	
			Юноши Кол-во метров	Девушки Кол-во метров
1.	отлично (высокий)	5	2150 и более	1850 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	2149- 1950	1849-1700
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	1949-1800	1669-1350

№ п/п	Уровень развитие скоростно-силовых способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	230,0-224,0	170,0 -159,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	223,0-216,0	160,0-150,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	215,0 -200,0	149,0 -140,0

Оценка развития координационных способностей в аэробной гимнастике	Оценка в баллах (уровень)		
	5 (высокий)	4 (продвинутый)	3 (пороговый)
Прыжки на скакалке: 20 прыжков на двух ногах 20 прыжков на левой ноге 20 прыжков на правой ноге	без ошибок (сбоев)	1 ошибка	2 ошибки
Удержание равновесия в позе «Ласточка»	30 сек	25 сек	20 сек

## **12. Общие рекомендации по проведению самостоятельных учебно-тренировочных занятий.**

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть или разминка делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются и совершенствуются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении учебно-тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность.

Принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Самостоятельные занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий, подборе и использовании современных средств и методов спортивной тренировки.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4-5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по всей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной

деятельности и т.п.; подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществлять в соответствии с силами и возможностями их организма.

Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Повышение тренировочных нагрузок может быть прямолинейно-восходящим, скачкообразным, ступенчатым или волнообразным. Использование того или иного вида зависит от цели и задач занятий на данный период, а также от индивидуальных особенностей занимающихся.

Постепенное повышение нагрузки характерно для одного занятия, для недельного и годового цикла и для многолетней тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствуют достижению запланированных результатов, могут быть вредными для здоровья.

Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. В начале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до запланированного в тренировочном плане уровня.

Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительность 60 (или 90) мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная - 15-20 (25-30) мин, основная – 30-40 (45-55) мин, заключительная – 5-10 (5-15) мин.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо:

- определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности, повышение уровня спортивного мастерства по избранному виду спорта;

- определение индивидуальных особенностей занимающегося – спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий. Например, если занимающийся имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных тренировочных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для лиц практически здоровых, но не занимающихся ранее спортом, целью занятий на первом этапе будет повышение уровня физической подготовленности с переходом в дальнейшем на занятия избранным видом спорта с целью спортивного совершенствования. Для имеющих достаточную физическую подготовку, занимающихся ранее избранным видом спорта, целью самостоятельных тренировочных занятий будет достижение высоких спортивных результатов;

- разработка и корректировка перспективного и годичного плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;

- определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

### **13. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (общие положения):**

- Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья).
- Студенты имеют право переходить из одного учебного отделения в другое по решению врача и заведующего кафедрой физической культуры.
- Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются два раза в неделю (4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета.
- Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.
- Студенты, пропустившие учебно-тренировочные занятия обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны предоставить медицинскую справку и присутствовать на занятиях по расписанию, выполнять задания методико-практического раздела программы.
- Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.
- Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности и определяют пути его повышения. Студентам рекомендуется дополнительно самостоятельно заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».
- Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы (в том числе рефератов).
- Студенты обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.
- Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Академии.
- Студенты обязаны соблюдать Устав академии, правила внутреннего распорядка Академии на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой и преподавателей.
- Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Академии.
- Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Академии.

#### 14. Словарь терминов и персоналий (гlossарий)

**Адаптация** – совокупность реакций организма, обеспечивающих приспособление организма или органа к изменению окружающей среды.

**Анаэробная работоспособность** – возможность организма, совершать кратковременную и интенсивную работу, используя анаэробный путь энергообеспечения, за счет расщепления энергетических веществ (аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), креатин фосфат (КрФ), мышечный гликоген, глюкоза), способных отдавать энергию без участия кислорода.

**Антропометрия** – это измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

**Аутогенная тренировка** – психотерапевтический метод воздействия, основанный на самовнушении и саморегуляции, при котором человек путем упражнений обучается релаксации (релаксация-уменьшение напряжения, ослабление).

**Ациклические упражнения** – упражнения, не обладающие слитной повторяемостью циклов, имеющие четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, поднимание тяжестей, гимнастические и акробатические элементы.

**Аэробная работоспособность** – возможность организма использовать аэробный путь энергообеспечения, с участием кислорода, т.е. совершать длительную работу, обеспечивая энергетические расходы за счет окисления углеводов, жиров и белков.

**Биологические ритмы** – периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в живых организмах.

**Быстрота** – комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

**Вестибулярный аппарат** – орган чувств (часть внутреннего уха) воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве, а также направление движения ускорение, вибрацию.

**Врабатывание** – начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмена веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.

**Врачебный контроль** – раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.

**Врачебно-физкультурный диспансер** – это медицинское учреждение, оказывающее лечебную и организационно методическую помощь местным органам здравоохранения и различным лечебно-профилактическим учреждениям по постановке и налаживанию врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом.

**Выносливость** – способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению. Применительно к физическому воспитанию – это способность противостоять утомлению, вызванному физическими упражнениями (нагрузкой).

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Это способность выполнять движения с большой амплитудой.

**Гиподинамия** – детренированность функциональных систем организма.

В различных литературных источниках встречается следующее определение гиподинамии: ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельности и др.

**Гипоксия** – понижение содержания кислорода в тканях и органах.

**Гликоген** – полисахарид, образованный остатками глюкозы; откладывается главным образом в печени и мышцах.



**Гомеостаз** – динамическое постоянство внутренней среды организма человека (температуры тела, кровяного давления, содержания глюкозы в крови и т.п.), обеспечивается за счет приспособительных реакций, направленных на устранение или ограничение воздействия внешних или внутренних факторов, нарушающих это постоянство.

**Гормоны** – биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ.

**Диафрагма** – мышца, отделяющая грудную полость от брюшной.

**Двигательная активность** – сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

**Двигательный навык** – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически, и действия отличаются надежностью.

**Двигательное умение** – это способность выполнять двигательные действия, концентрируя внимание на основе техники, т.е. на самом движении.

**Дееспособность** – способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность

**Диспансерное наблюдение** – система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения.

**Здоровье** – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления, здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Понятие «практически здоров» означает, что наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не отражаются существенно на самочувствии и трудоспособности.

**Здоровый образ жизни** – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

**Иммунитет** – комплекс реакций, направленных на защиту организма от инфекционных агентов и чужеродных веществ.

**Кислородный долг** – разница между кислородным запросом и количеством кислорода, потребляемым во время работы.

**Кислородный запрос** – количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы.

**Ловкость (координационные способности)** определяют, во-первых, как способность быстро овладеть новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки. Ловкость также определяется точностью движений (например, попасть в кольцо).

**Максимальное потребление кислорода (МПК)** – наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить при предельно-интенсивной мышечной работе.

**Молочная кислота** – промежуточный продукт распада углеводов.

**Мышечный насос** – механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

**Нравственное (социальное) здоровье** – определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни отличительные признаки нравственного здоровья.

**Обмен веществ (метаболизм)** – совокупность химических и физических превращений веществ, происходящих в организме и обеспечивающих его существование во взаимосвязи с внешней средой.

**Образ жизни** – исторически обусловленный порядок жизнедеятельности человека.

**Общая физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на все-стороннее и гармоничное физическое развитие человека.

**Оптимальная двигательная активность** – научно-обоснованный объем двигательной активности индивидуума, соответствующий полу, возрасту, состоянию здоровья и позволяющий укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить физическое и функциональное состояние организма.

**Орган** – часть тела, которая имеет определенную форму, строение, занимает соответствующее место и выполняет специфическую функцию.

**Организм человека** – целостная система, в которой все органы тесно взаимосвязаны между собой и находятся в сложном взаимодействии; эта система способна к саморегуляции, поддержанию гомеостаза, корригированию и самосовершенствованию. (И.П. Павлов)

**Осанка** – привычная поза непринужденно стоящего человека.

**Прикладные знания** – приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

**Прикладные физические качества** – это те качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

**Прикладные психические качества** – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных обязанностей. Они могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Под специальными прикладными качествами** подразумеваются способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и т.д.).

**Прикладные умения и навыки** – необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

**Прикладные виды спорта** – те виды, которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, двигательные умения и навыки.

**Профессионально-прикладная физическая культура** – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

**Психическое здоровье** – состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

**Работоспособность** – определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем работы.

**Рефлекс** – ответная реакция организма на раздражение, осуществляемая центральной нервной системой.

**Самоконтроль** – наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

**Самореализация** – претворение в жизнь своих внутренних возможностей и способностей.  
**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

**Соревнование** – экстремальная ситуация, в которой проявляются максимальные возможности.

**Социальный** – общественный, относящийся к жизни людей и их отношениям в обществе.

**Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или трудовой деятельности.

**Спорт** – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.

**Спортивная тренировка** – целенаправленный, системно организованный процесс совершенствования физических и духовных способностей личности, осуществляемый посредством регулярных занятий *физическими упражнениями*. Это процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием).

**Статическая выносливость** – способность длительное время поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.

**Стресс** – состояние общего напряжения организма, возникающее под действием чрезвычайного раздражителя.

**Структура тренировочного занятия** – построение занятия физическими упражнениями с учетом реализации методических принципов спортивной тренировки.

**Тест физической подготовленности** – физическое упражнение, выполнение которого позволяет определить уровень развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

**Терморегуляция** – процесс поддержания температуры тела в определенных границах, обеспечивающий нормальное протекание жизненных функций независимо от колебания температуры внешней среды.

**Тренированность** – комплексное понятие, включающее в себя уровень физической, функциональной, психической, технической, тактической и морально – волевой подготовленности спортсмена.

**Уровень жизни** – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей, т.е. количественный аспект удовлетворения потребностей.

**Уровень здоровья** – количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека. Высокий уровень здоровья характеризуется оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах и длительной социальной дееспособности.

**Условия труда** – воздействие на работника внешней среды производственного и климатического характера, продолжительность и особенность режима рабочего времени.

**Утомление** – это функциональное состояние организма, возникающее вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов. Оно характеризуется снижением работоспособности и появлением чувства усталости.

**Ферменты** – специфические белки, вырабатываемые клетками и тканями живых организмов, играющие роль катализаторов химических превращений в процессе обмена веществ.

**Физическое воспитание** – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

**Физическое здоровье** – состояние организма человека, характеризующееся нормальным функционированием всех его органов и систем, и оптимальным уровнем адаптации.

**Физическая культура** – это часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

**Физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

**Физическая подготовленность** – результат физической подготовки, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

**Физическая работоспособность** (от англ. physical workingcapacity – PWC) – определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

**Физическое развитие** – понимается как процесс и результат изменения морфологических и функциональных показателей развития организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

**Физическое совершенство** – оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю физическую подготовленность.

**Физические упражнения** – это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.

**Форма самостоятельных занятий** – способ организации занятий физическими упражнениями, обусловленный определенным содержанием и функциональным назначением.

**Формы (виды) труда** условно подразделяются на умственный и физический по физиологическим и психологическим признакам преимущественного проявления в процессе деятельности.

**Форма физической культуры** – это способ существования того или иного вида физической культуры, имеющий определенное функциональное назначение.

**Функции физической культуры** – объективно присущие ей свойства воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни (экономика, досуг, наука и др.)

**Функциональная подготовленность** – результат физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

**Функциональная проба** – способ определения степеней влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки.

**Функциональная система** – совокупность органов, выполняющих общую для них функцию.

**Характер труда** – определяется степенью и особенностью физической и психической нагрузки работника в течение трудового процесса, разнообразием умений и навыков, применяемых им в процессе профессиональной деятельности.

**Циклические упражнения** – упражнения, при которых одинаковые движения (циклы) повторяются на протяжении всей работы (бег, лыжные гонки, плавание, велогонки и др.)

**Эмоции** – реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску. Связаны с удовлетворением (положительные эмоции) и неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей человека.