ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
«САЛАВАТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Методическая разработка

внеаудиторного занятия

по учебной дисциплине Физическая культура

для специальности 34.02.01 Сестринское дело  
«Фитнес-аэробика»

|  |
| --- |
| Разработала: преподаватель  учебной дисциплины  Физическая культура  Хлынова А.В. |

г. Салават, 2017 г.

Содержание

1. Пояснительная записка

2.Реализуемые принципы обучения и воспитания***.***

3. Тематический план организации внеаудиторной самостоятельной работы

студентов

4.Результаты и показатели оценки внеаудиторной самостоятельной работы

студентов

5. Содержание самостоятельной работы

Пояснительная записка

В методической разработке разработана методика проведения занятия по разделу «Гимнастика». Данная методическая работа раскрывает фитнес программы различных упражнений и виды двигательной активности. Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием фитнес - аэробика, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей физической культуры. Данный учебный курс нацелен на ознакомление с новейшими технологиями двигательной активности, которые решают проблемы профилактики заболеваний различного профиля, реабилитации и мотивации студентов к активному образу жизни.

В методической разработке раскрываются теоретический и практический разделы занятий. Данный материал позволяет осваивать новые практические навыки, учит анализировать и проектировать оздоровительные комплексы разной направленности фитнеса, познают механизмы действия физических упражнений, учатся новой терминологии и навыкам классификации современных оздоровительных методик.

Целью настоящей работы является поиски путей решения проблемы, повышения интереса студентов к физической культуре и спорту с использованием в учебном процессе занятий фитнес - аэробикой.

Данная методическая разработка призвана:

- познакомить студентов с направлениями фитнеса;

- помочь студентам в самоопределении и личностной самореализации;

- предоставление возможности практического опыта по проведению

современных оздоровительных занятий.

**Цели и задачи.**

**Цель:**

Ознакомить студентов с видами фитнеса.

Помочь в самоопределении и личностной самореализации.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- знакомство с различными направлениями оздоровительной аэробики;

- выявление уровня и качества практической подготовки.

**Воспитательные:**

- формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье,

- приобщение к здоровому образу жизни;

- формирование личности обучающихся в процессе занятий и приобщение к

общечеловеческим ценностям.

**Развивающие:**

- самосовершенствование;

- раскрытие возможностей творческого потенциала;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям.

В результате выполнения самостоятельных работ обучающийся должен

**уметь:**

- планировать и анализировать занятия по фитнес - аэробике;

- использовать терминологию фитнес - аэробики;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий фитнес – аэробикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате выполнения самостоятельных работ обучающийся должен

**знать:**

- терминологию фитнес - аэробики;

- технику профессионально значимых двигательных действий фитнес - аэробики;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий фитнес –

аэробики;

- методику обучения двигательным действиям фитнес - аэробики;

- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и

инвентаря для занятий фитнес - аэробикой, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям,

оборудованию и инвентарю.

Каждое задание самостоятельной работы имеет свою форму, критерии оценки, инструкцию к выполнению, рекомендуемую литературу, приложение. Обозначены форма контроля и порядок представления результатов. Задания направлены на контроль освоения знаний и умений, предусмотренных ФГОС СПО, а также на формирование общих компетенций.

***Реализуемые принципы обучения и воспитания.***

В учебном процессе действуют различные закономерности, основанные на биологических, педагогических, психологических и логико-познавательных особенностях воспитания студентов. Эти особенности базируются на общих дидактических принципах, которые получили в области физического воспитания свое специфическое выражение. Дидактические принципы занятий фитнес-аэробикой образуют единую систему, взаимосвязанную и взаимообусловленную, направленную на воспитание студентов.

**Принцип сознательности и активности**. Успешное решение задач поставленных перед учащимися в процессе занятий во многом определяется творчеством и самостоятельностью занимающихся их активностью.

**Принцип наглядности**. Наглядность в процессе обучения студентов обеспечивается демонстрацией различных упражнений. Показывать технико-тактические приемы следует четко, технически правильно.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Определяя меру доступности, педагог руководствуется программными и нормативными требованиями, а также физическим и функциональными возможностями, данными врачебного контроля, типологическими особенностями центральной нервной системы студентов.

**Принцип индивидуализации** помогает в каждом конкретном случае определить различные между календарным и биологическим возрастом студентов с учетом их акселерации, так как превышение посильных тренировочных нагрузок создает угрозу не только росту физического мастерства, но и здоровью подростков.

**Принцип систематичности**. Регулярные занятия физическими упражнениями дают несравненно больший эффект, чем прерывистые или эпизодические, так как функциональные и структурные изменения в организме человека, достигнутые в процессе занятий, обратимы, т.е. претерпевают обратное развитие в случае прекращения мышечной деятельности. Поэтому успешное совершенствование двигательных умений будет возможно только при непрерывных систематических занятий.

**Принцип прогрессирования.** Постепенное повышение требований на фоне прочно закрепленных навыков и умений отражает общую тенденцию учебно-тренировочного процесса. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособлений к физическим нагрузкам.

**Принцип прочности знаний**. Это принцип предполагает прочное овладение

умениями и навыками при напряжении всех познавательных сил, в частности

воображения, памяти, активного творческого мышления.

**Тематический план**

**организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.04.Физическая культура. Раздел гимнастика**

*Таблица 1.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Дидактическая единица (элемент) УД** | **Форма текущего контроля** |
| *Раздел 1. История и этапы развития аэробики* |  |
| Тема 1.1 История возникновения аэробики – как базового вида спорта. Основы судейства оздоровительной аэробики. | Самостоятельная работа № 1. Поиск правил проведения соревнований по классической и степ-аэробике в информационных источниках. |
| *Раздел 2. Базовые и дополнительные шаги аэробики.* |  |
| Тема 2.1 Базовые шаги аэробики. | Самостоятельная работа № 2. Составление сводной таблицы «Базовые движения классической аэробики». |
| Тема 2.2 Дополнительные шаги аэробики. | *не предусмотрена* |
| *Раздел 3. Базовые и дополнительные*  *шаги на степ-платформе.* |  |
| Тема 3.1 Базовые шаги на степ-платформе. | *не предусмотрена* |
| Тема 3.2 Дополнительные шаги на степ – платформе. | *не предусмотрена* |
| *Раздел 4. Боевые искусства в аэробике.* |  |
| Тема 4.1 Использование  элементов единоборств в аэробике– комплекс тай-бо. | Самостоятельная работа № 3. Подбор видео-уроков по аэробике различных направлений. |
| *Раздел 5. Силовые упражнения в аэробике.* |  |
| Тема 5.1 Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса. | Самостоятельная работа № 4. Составление комплекса упражнений на отдельные группы мышц брюшного пресса. |
| Тема 5.2 Силовые упражнения для мышц ног. | *не предусмотрена* |
| Тема 5.3 Силовые упражнения для мышц рук. | Самостоятельная работа № 5. Составление комплекса упражнений стретчинга для мышц рук и ног. |
| *Раздел 6. Комплексы аэробики с предметами.* |  |
| Тема 6.1 Использование фит-бола. | Самостоятельная работа № 6. Составление комплекса коррекционных упражнений для исправления осанки. |
| Тема 6.2 Использование средних мячей. | Самостоятельная работа № 7. Составление комплекса упражнений со средним мячом для укрепления мышц спины. |
| Тема 6.3 Использование резиновых жгутов. | Самостоятельная работа № 8.  Подбор музыкального сопровождения для занятия по аэробике. |
| *Раздел 7. Техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю.* |  |
| Тема 7.1 Техника безопасности при выполнении упражнений аэробике. Требования к оборудованию и инвентарю. | Самостоятельная работа № 9. Составление сводной таблицы «Оборудование и инвентарь для занятий аэробикой». |
| *Раздел 8. Понятие стретчинга.* |  |
| Тема 8.1 Использование стретчинга в подготовительной, основной и заключительной частях занятия аэробикой. | Самостоятельная работа № 10. Составление конспекта занятия по аэробике. |

**Результаты и показатели оценки**

**внеаудиторной самостоятельной работы студентов**

*Таблица 2.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенный практический опыт, умения, знания, ПК, ОК)** | | **Основные показатели (критерии) оценки результата** | **№ задания**  **для проверки** |
| **Код** | **Наименование** |
| **умение:** | |  |  |
| У.1 | уметь планировать, проводить и анализировать занятия по аэробике | студент имеет представление о структуре занятия по аэробике, понимает, какие упражнения можно включать в состав различных частей занятия (подготовительную, основную, заключительную); знает особенности организации тренировок различных направлений аэробики | самостоятельная работа № 3-8, 10. |
| У.2 | уметь выполнять профессионально значимые двигательные действия по аэробике |  | *не предусмотрено* |
| У.3 | уметь использовать терминологию аэробики | студент правильно применяет название базовых движений при составлении комплекса упражнений | самостоятельная работа № 4-7, 10. |
| У.4 | уметь применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений |  | *не предусмотрено* |
| У.5 | уметь обучать двигательным действиям аэробики |  | *не предусмотрено* |
| У.6 | уметь подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря |  | *не предусмотрено* |
| У.7 | уметь использовать оборудование и инвентарь для занятий аэробикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации | студент имеет представление о разнообразии применяемого оборудования и инвентаря на занятиях аэробикой | самостоятельная работа № 6,7,9 |
| **знание:** | | | |
| З.1 | знать историю и этапы развития аэробики |  | *не предусмотрено* |
| З.2 | знать терминологию аэробики | студент верно обозначает все названия базовых движений ног и рук аэробики | самостоятельная работа № 2, 4-7, 10. |
| З.3 | знать технику профессионально значимых двигательных действий в аэробике | студент дает верные ОМУ при описании различных упражнений | самостоятельная работа № 2,4-7. |
| З.4 | знать содержание, формы организации и методику проведения занятий | студент знает особенности организации тренировок различных направлений аэробики | самостоятельная работа № 3. |
| З.5 | знать методику обучения двигательным действиям аэробики | студент верно подбирает упражнения на различные группы мышц и правильно распределяет дозировку упражнений при составлении комплексов | самостоятельная работа № 4-7. |
| З.6 | знать особенности и методику развития физических качеств в аэробике |  | *не предусмотрено* |
| З.7 | знать основы судейства по аэробике | студент имеет верное представление о судействесоревнований по аэробике | самостоятельная работа № 1. |
| З.8 | знать разновидности оборудования и инвентаря для занятий аэробикой, особенности их эксплуатации | студент верно определяет название, назначение и особенности применения современного оборудования и инвентаря для занятий аэробикой | самостоятельная работа № 9. |
| З.9 | знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю | студент имеет представление о способах регулирования нагрузки на занятияхаэробикой, о разрешенных упражнениях, о требованиях к одежде, месту проведения занятий, к оборудованию и инвентарю | самостоятельная работа № 4-7, 9,10. |
| **общие компетенции:** | | | |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |  | *не предусмотрено* |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | студент грамотно организует собственную деятельность, определяет методы решения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество | самостоятельная работа № 4-7, 10. |
| ОК 3 | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |  | *не предусмотрено* |
| ОК 4 | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | студент умеет осуществлятьпоиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач | самостоятельная работа № 1, 3, 8. |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | студент грамотно использует информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности | самостоятельная работа № 1, 3, 8. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать  с руководством, коллегами и социальными партнерами. |  | *не предусмотрено* |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий |  | *не предусмотрено* |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |  | *не предусмотрено* |
| ОК 9 | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. |  | *не предусмотрено* |
| ОК 10 | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. | студент знает, как осуществлять профилактику травматизма, как обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся | самостоятельная работа № 4-7, 9,10. |
| ОК 11 | Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе. Обществу и человеку. |  | *не предусмотрено* |
| ОК 12 | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда. Производственной санитарии, инфекционной и противопожарной бесопасности |  | самостоятельная работа № 2, 3, 6, 7, 10.  *не предусмотрено* |
| ОК 13 | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | студент владеет базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности | самостоятельная работа № 2, 3, 6, 7, 10. |

**СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Самостоятельная работа № 1.**

**Тема 1.1 История возникновения аэробики – как базового вида спорта. Основы судейства оздоровительной аэробики.**

**Форма работы:** поиск правил проведения соревнований по классической и степ-аэробике в информационных источниках.

**Результат выполненной работы:** осуществлятьпоиск, анализ и оценку информации**,** необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;знать основы судейства по аэробике.

**Инструкция к выполнению задания:** используя Интернет-ресурсы найти правила проведения соревнований по классической и степ-аэробике не позднее 2012 года.

**Критерии оценки работы:** студент умеет осуществлятьпоиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач;

студент грамотно использует информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

студент имеет верное представление о судействесоревнований по аэробике.

**Форма контроля:** устный опрос.

**Порядок представления результатов:** записать правила на CD-диск или предоставить распечатку.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Сайт федерации фитнес-аэробики России [Электронный ресурс]. -

Режим доступа: <http://www.fitness-aerobics.ru/files/Lisa-2/fitness_rules_2014.pdf>

**Самостоятельная работа № 2.**

**Тема 2.1 Базовые шаги аэробики.**

**Форма работы:** работа с методической литературой.

**Результаты выполненной работы:** владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;знать терминологию аэробики; знать технику профессионально значимых двигательных действий в аэробике.

**Инструкция к выполнению задания:** заполнить таблицу «Базовые движения классической аэробики» *(см. Приложение 1).*

**Критерии оценки работы:** студент владеет базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;студент верно обозначает все названия базовых движений ног и рук аэробики; студент дает верные ОМУ при описании различных упражнений.

**Форма контроля:** демонстрация базовых движений на практическом занятии.

**Порядок представления результатов:** заполнитьтаблицу в тетради для самостоятельных работ.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

3. Деревлева Е.Б. Гимнастическая аэробика/Е.Б. Деревлева, Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова – М.: Чистые пруды, 2008. – 32с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып.24).

4. Ким Н.К. Фитнес и аэробика. – М.: - РИПОЛ КЛАССИК, 2001. – 176 с.: ил. – (Фитнес от Натальи КИМ).

5. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. – М.: Вечек, 2001. – 320с. («Научи себя сам»).

**Самостоятельная работа № 3.**

**Тема 4.1 Использование элементов единоборств**

**в аэробике – комплекс тай-бо.**

**Форма работы:** подбор видео-уроков по аэробике различных направлений.

**Результаты выполненной работы:** осуществлятьпоиск, анализ и оценку информации**,** необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности; владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; уметь планировать, проводить и анализировать занятия по аэробике; знать содержание, формы организации и методику проведения занятий.

**Инструкция к выполнению задания:** используя Интернет-ресурсы найти видео-уроки по аэробике длительностью не менее 1 часа – по одному уроку каждого из направлений: танцевальная, степ-аэробика, тай-бо, фитбол-аэробика.

**Критерии оценки работы:** студент умеет осуществлятьпоиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач;

студент грамотно использует информационно-комуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

студент владеет базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;

студент имеет представление о структуре занятия по аэробике, понимает, какие упражнения можно включать в состав различных частей занятия (подготовительную, основную, заключительную); знает особенности организации тренировок различных направлений аэробики.

**Форма контроля:** мини-презентации различных направлений (до 3 мин) на мультимедийном оборудовании.

**Порядок представления результатов:** видео-уроки должны записать на CD-диск.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Обучающие видео – программы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [fitnessite.ru](http://www.fitnessite.ru/).

2. Аэробика и фитнес, худеем – танцуя [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [myjane.ru](http://www.myjane.ru/).

3. Танцевальные направления, силовые направления, аэробика, групповые занятия, индивидуальные занятия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [women-sport.narod.ru](http://women-sport.narod.ru/).

4. Живи! - телевизионный канал о фитнесе, направления фитнеса в области оздоровления организма [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.jv.ru](http://www.jv.ru).

**Самостоятельная работа № 4.**

**Тема 5.1 Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса.**

**Форма работы:** составление комплекса упражнений на отдельные группы мышц брюшного пресса

**Цель работы:** организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;уметь планировать, проводить и анализировать занятия по аэробике; уметь использовать терминологию аэробики; знать терминологию аэробики; знать технику профессионально значимых двигательных действий в аэробике; знать методику обучения двигательным действиям аэробики; знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Инструкция к выполнению задания:** разработать комплекс упражнений для мышц брюшного пресса:

4 упражнения для развития силы верхней части мышц брюшного пресса;

4 упражнения для развития силы косых мышц брюшного пресса;

4 упражнения для развития силы мышц нижней части брюшного пресса;

4 упражнения на растягивание мышц брюшного пресса.

**Критерии оценки работы:** студент грамотно организует собственную деятельность, определяет методы решения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество; студент имеет представление о структуре занятия по аэробике, понимает, какие упражнения можно включать в состав различных частей занятия (подготовительную, основную, заключительную);

студент знает особенности организации тренировок различных направлений аэробики;

студент правильно применяет название базовых движений при составлении комплекса упражнений;

студент верно обозначает все названия базовых движений ног и рук ритмики (аэробики);

студент дает верные ОМУ при описании различных упражнений;

студент верно подбирает упражнения на различные группы мышц и правильно распределяет дозировку упражнений при составлении комплексов;

студент имеет представление о способах регулирования нагрузки на занятиях аэробикой, о разрешенных упражнениях, о требованиях к одежде, месту проведения занятий, к оборудованию и инвентарю;

студент знает, как осуществлять профилактику травматизма, как обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Форма контроля:** проведение комплекса упражнений на отдельные группы мышц брюшного пресса на практическом занятии.

**Порядок представления результатов:** записать комплекс в тетради для самостоятельных работ, используя графическое изображение упражнений *(см. Приложение 2)*.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

3. Вейдер с. Голливудский фитнес-класс/С. Вейдер; худож.-оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.: ил. – («Домашний тренер»).

4. Егер Селена. Идеальная фигура за 8 недель / Пер. с англ. А.В. Прошиной. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007. – 288с.

5. Исаева Е.Л., Трюхан О.Н. Идеальная фигура. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007. – 128 с.: ил.

6. Савельева Ю.В. Великолепная фигура за 10 минут в день. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 64 с. – (Здоровье и красота).

**Самостоятельная работа № 5.**

**Тема 5.3 Силовые упражнения для мышц рук.**

**Форма работы:** составление комплекса упражнений стретчинга для мышц рук и мышц ног.

**Цель работы:** организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; уметь планировать, проводить и анализировать занятия по аэробике; уметь использовать терминологию аэробики; знать терминологию аэробики; знать технику профессионально значимых двигательных действий ваэробике; знать методику обучения двигательным действиям ритмики; знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Инструкция к выполнению задания:** разработать комплекс упражнений стретчинга для мышц рук и мышц ног:

4 упражнения на растягивание двуглавой мышцы плеча;

4 упражнения на растягивание трёхглавой мышцы плеча;

4 упражнения на растягивание мышц наружной поверхности бедра;

4 упражнения на растягивание мышц внутренней поверхности бедра;

4 упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра;

4 упражнения на растягивание мышц задней поверхности бедра.

**Критерии оценки работы:** студент грамотно организует собственную деятельность, определяет методы решения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество;

студент имеет представление о структуре занятия по аэробике, понимает, какие упражнения можно включать в состав различных частей занятия (подготовительную, основную, заключительную);

студент знает особенности организации тренировок различных направлений аэробики;

студент верно обозначает все названия базовых движений ног и рук ритмики (аэробики);

студент знает все названия базовых движений аэробики;

студент дает верные ОМУ при описании различных упражнений;

студент верно подбирает упражнения на различные группы мышц и правильно распределяет дозировку упражнений при составлении комплексов;

студент имеет представление о способах регулирования нагрузки на занятиях аэробикой, о разрешенных упражнениях, о требованиях к одежде, месту проведения занятий, к оборудованию и инвентарю;

студент знает, как осуществлять профилактику травматизма, как обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Форма контроля:** проведение комплекса упражнений стретчинга для мышц рук и мышц ног на практическом занятии.

**Порядок представления результатов:** записать комплекс в тетради для самостоятельных работ, используя графическое изображение упражнений *(см. Приложение 2)*.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

3. Люси Бурбо. Тренируем мышцы груди и рук за 10 минут в день/Бурбо Люси; худож.-офрм. А.Семенова – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 224 с.: ил. – (Фитнес-тренер).

4. И.А. Шипилина, И.В. Самохин. Фитнес – спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском виде спорта» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 204с.

5. Стецура Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2006. – 256 с.

6. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172с. (Библиотека журнала «Аэробика»)

**Самостоятельная работа № 6.**

**Тема 6.1 Использование фит-бола.**

**Форма работы:** составление комплекса коррекционных упражнений для исправления осанки.

**Цель работы:** организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; уметь планировать, проводить и анализировать занятия по аэробике; уметь использовать терминологию аэробики; уметь использовать оборудование и инвентарь для занятий аэробикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; знать терминологию аэробики; знать технику профессионально значимых двигательных действий в аэробике; знать методику обучения двигательным действиям ритмики; знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Инструкция к выполнению задания:** составить комплекс упражнений (не менее 10) для мышц спиныс использованием фит-бола для исправления нарушений осанки старших школьников.

**Критерии оценки работы:** студент грамотно организует собственную деятельность, определяет методы решения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество;

студент владеет базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;

студент имеет представление о структуре занятия по аэробике, понимает, какие упражнения можно включать в состав различных частей занятия (подготовительную, основную, заключительную);

студент знает особенности организации тренировок различных направлений аэробики;

студент правильно применяет название базовых движений при составлении комплекса упражнений;

студент имеет представление о разнообразии применяемого оборудования и инвентаря на занятиях аэробикой;

студент верно обозначает все названия базовых движений ног и рук ритмики (аэробики);

студент дает верные ОМУ при описании различных упражнений;

студент верно подбирает упражнения на различные группы мышц и правильно распределяет дозировку упражнений при составлении комплексов;

студент имеет представление о способах регулирования нагрузки на занятиях аэробикой, о разрешенных упражнениях, о требованиях к одежде, месту проведения занятий, к оборудованию и инвентарю;

студент знает, как осуществлять профилактику травматизма, как обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Форма контроля:** проведение комплекса коррекционных упражнений для исправления осанки на практическом занятии.

**Порядок представления результатов:** записать комплекс в тетради для самостоятельных работ, используя графическое изображение упражнений *(см. Приложение 2)*.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

3. Сергиенко Ю.В. Лечение болезней позвоночника и спины методом Поля Брэгга / Ю.В.Сергиенко. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 64с.: ил. – (Здоровье и красота).

4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172с. (Библиотека журнала «Аэробика»)

5. Титова Т.М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов: методические рекомендации / Т.М.Титова. – М.: Чистые пруды. 2005. – 32с.: ил. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып.6).

**Самостоятельная работа № 7.**

**Тема 6.2 Использование средних мячей.**

**Форма работы:** составление комплекса упражнений со средним мячом для укрепления мышц спины.

**Цель работы:** организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; уметь планировать, проводить и анализировать занятия по аэробике; уметь использовать терминологию аэробики; уметь использовать оборудование и инвентарь для занятий аэробикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; знать терминологию аэробики; знать технику профессионально значимых двигательных действий в аэробике; знать методику обучения двигательным действиям ритмики; осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Инструкция к выполнению задания:** составить комплекс упражнений (не менее 10) со средним мячом для укрепления мышц спины.

**Критерии оценки работы:** студент грамотно организует собственную деятельность, определяет методы решения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество;

студент владеет базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;

студент имеет представление о структуре занятия по аэробике, понимает, какие упражнения можно включать в состав различных частей занятия (подготовительную, основную, заключительную);

студент знает особенности организации тренировок различных направлений аэробики;

студент правильно применяет название базовых движений при составлении комплекса упражнений;

студент имеет представление о разнообразии применяемого оборудования и инвентаря на занятиях аэробикой;

студент верно обозначает все названия базовых движений ног и рук ритмики (аэробики);

студент дает верные ОМУ при описании различных упражнений;

студент верно подбирает упражнения на различные группы мышц и правильно распределяет дозировку упражнений при составлении комплексов;

студент имеет представление о способах регулирования нагрузки на занятиях аэробикой, о разрешенных упражнениях, о требованиях к одежде, месту проведения занятий, к оборудованию и инвентарю;

студент знает, как осуществлять профилактику травматизма, как обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Форма контроля:** проведение комплекса упражнений со средним мячом для укрепления мышц спины на практическом занятии.

**Порядок представления результатов:** записать комплекс в тетради для самостоятельных работ, используя графическое изображение упражнений *(см. Приложение 2)*.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

3. Сергиенко Ю.В. Лечение болезней позвоночника и спины методом Поля Брэгга / Ю.В.Сергиенко. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 64с.: ил. – (Здоровье и красота).

4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172с. (Библиотека журнала «Аэробика»)

5. Титова Т.М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов: методические рекомендации / Т.М.Титова. – М.: Чистые пруды. 2005. – 32с.: ил. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып.6).

**Самостоятельная работа № 8.**

**Тема 6.3 Использование резиновых жгутов.**

**Форма работы:** подбор музыкального сопровождения для занятия.

**Цель работы:** осуществлятьпоиск, анализ и оценку информации**,** необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;уметь планировать, проводить и анализировать занятия по аэробике.

**Инструкция к выполнению задания:** используя ресурсы сети Интернет и личную фонотеку подобрать музыку для занятия оздоровительной классической аэробикой длительностью 1 час и скомпоновать в режиме нон-стоп. При подборе музыки руководствоваться таблицей «Темп музыкального сопровождения в различных частях занятия аэробикой» *(см. Приложение 3)*.

**Критерии оценки работы:** студент умеет осуществлятьпоиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач;

студент грамотно использует информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

студент имеет представление о структуре занятия по аэробике, понимает, какие упражнения можно включать в состав различных частей занятия (подготовительную, основную, заключительную); знает особенности организации тренировок различных направлений аэробики.

**Форма контроля:** проведение части урока подподобранное музыкальное сопровождение.

**Порядок представления результатов:** записать музыкальный файл на CD-носитель.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

3. Музыка для занятий фитнесом [Электронный ресурс]. - Режим доступа: iplayer.fm/q/музыка+для+занятий+фитнесом/

4. Музыка для занятий фитнесом. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: muzofon.com/search/Музыка%20для%20занятий

5. Музыка для занятий фитнесом [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.fit-style.ru/fitness-club/music/](http://www.fit-style.ru/fitness-club/music/)

6. Музыка для занятий фитнесом [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3113506>

**Самостоятельная работа № 9.**

**Тема 7.1 Техника безопасности при выполнении упражнений аэробикой. Требования к оборудованию и инвентарю.**

**Форма работы:** работа с методической литературой и электронными ресурсами.

**Цель работы:** уметь использовать оборудование и инвентарь для занятий аэробикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; знать разновидности оборудования и инвентаря для занятий аэробикой, особенности их эксплуатации; знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Инструкция к выполнению задания:** заполнить таблицу: «Оборудование и инвентарь для занятий аэробикой» *(см. Приложение 4).* Найти не менее 10 наименований оборудования и 10 наименований инвентаря.

**Критерии оценки работы:** студент имеет представление о разнообразии применяемого оборудования и инвентаря на занятиях аэробикой;

студент верно определяет название, назначение и особенности применения современного оборудования и инвентаря для занятий аэробикой;

студент имеет представление о способах регулирования нагрузки на занятиях аэробикой, о разрешенных упражнениях, о требованиях к одежде, месту проведения занятий, к оборудованию и инвентарю;

студент знает как осуществлять профилактику травматизма, как обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Форма контроля:** тестовые задания.

**Порядок представления результатов:** заполнитьтаблицу в тетради для самостоятельных работ.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность. – М: «Советский спорт», 2005. – 64 с.

2. Стецура Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2006. – 256 с.

3.Профессиональные тренажеры Аэрофит, профессиональное обрудование для фитнес-клубов[Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru)

4. Тренажеры Видекс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: videx-sport.ru

5. Каталог спортивного оборудования и спортинвентаря [Электронный ресурс]. - Режим доступа: ru.avkgroup.at/каталог-оборудования/

7. Оборудование для фитнеса, тренажерного зала, фитнес-товары [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.tanita-shop.ru](http://www.tanita-shop.ru)

**Самостоятельная работа № 10.**

**Тема 8.1 Использование стретчинга в подготовительной, основной и заключительной частях занятия аэробикой.**

**Форма работы:** составление конспекта занятия по аэробике.

**Цель работы:** организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся; владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; уметь планировать, проводить и анализировать занятия по аэробике; уметь использовать терминологию аэробики; знать терминологию аэробики; знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

**Инструкция к выполнению задания:** разработать конспект занятияоздоровительной классической аэробикой длительностью 1 час**,** включая упражнения предыдущих самостоятельных работ по примерному плану:

1. *Подготовительная часть (15 мин):*

- разминка (10 мин);

- стретчинг (5 мин).

*2. Основная часть (35 мин):*

- аэробная низкая ударная нагрузка (10 мин);

- аэробная высокая ударная нагрузка (5 мин);

-силовая часть (пресс, спина, руки, ноги) (20 мин).

*3. Заключительная часть (10 мин):*

- заминка (глубокий стретчинг).

**Критерии оценки работы:** студент грамотно организует собственную деятельность, определяет методы решения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество;

студент знает, как осуществлять профилактику травматизма, как обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;

студент владеет базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;

студент имеет представление о структуре занятия по аэробике, понимает, какие упражнения можно включать в состав различных частей занятия (подготовительную, основную, заключительную); знает особенности организации тренировок различных направлений аэробики;

студент правильно применяет название базовых движений при составлении комплекса упражнений;

студент верно определяет все названия базовых движений ног и рук ритмики (аэробики);

студент имеет представление о способах регулирования нагрузки на занятиях ритмикой, о разрешенных упражнениях, о требованиях к одежде, месту проведения занятий, к оборудованию и инвентарю.

**Форма контроля:** защита работы.

**Порядок представления результатов:** записать конспект занятия оздоровительной классической аэробикой в тетради для самостоятельных работ.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с., ил. (Библиотечка тренера).

4. Танцевальные направления, силовые направления, аэробика, групповые занятия, индивидуальные занятия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [women-sport.narod.ru](http://women-sport.narod.ru/)

5. Телевизионный канал о фитнесе, направления фитнеса в области оздоровления организма [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.jv.ru](http://www.jv.ru)

*Приложение 1.*

**Базовые движения классической аэробики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название базовых шагов по-русски** | **Название базовых шагов по-английски** | **Как выполняется движение** | **Графическое изображение** |
| **Базовые движения ног (шаги)** | | | | |
| *1.* |  |  |  |  |
| *2.* |  |  |  |  |
| *…* |  |  |  |  |
| *11.* |  |  |  |  |
| **Базовые движения рук** | | | | |
| *1.* |  |  |  |  |
| *2.* |  |  |  |  |
| *…* |  |  |  |  |
| *10.* |  |  |  |  |

*Приложение 2*.

**Комплекс упражнений на отдельные группы**

**мышц брюшного пресса.**

*Упражнения для развития силы верхней части*

*мышц брюшного пресса.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** | **Графическое изображение** |
| 1. | И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях стоят на полу.  1 – поднять верхнюю часть туловища  2 – И.п. | 32 раза (4подхода  х 8 раз) | Поясница прижата к полу, смотреть в потолок, подбородок не прижимать к груди |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |

*Упражнения для развития силы косых мышц брюшного пресса.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** | **Рисунок** |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |

и так далее для других групп мышц пресса.

*Приложение 3.*

**Темп музыкального сопровождения в различных**

**частях занятия аэробикой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Вид упражнения (средства)** | **Кол.-во акц./мин** | **Темп музыки** |
| Подготовительная | Разминка  Стретчинг | 90-120  90-120 | Средний темп  Средний темп |
| Основная | Аэробная часть: низкая ударная нагрузка, высокая ударная нагрузка, | 120-130  130-160 | Выше среднего  Быстрый темп |
| Калистетика (силовая часть) | 90-120 | Средний темп |
| Заключительная | Заминка (глубокий стретчинг) | 90-100 | Умеренный |

*Приложение 4.*

**Оборудование и инвентарь для занятий аэробикой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название** | **Назначение** | **Особенности эксплуатации** | **Фотография/рисунок** |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |