

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Материалы

для подготовки к промежуточной аттестации

МДК.02.01.10 Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой
оздоровительной тренировки: Спортивная аэробика
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»
Квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»

Пермь, 2017

1. Пояснительная записка

Формой промежуточной аттестации для очной формы обучения МДК 02.01.10 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Спортивная аэробика является: **зачет**.

Зачет как форма промежуточной аттестации проходит в форме защиты, разработанного комплекса упражнений.

2. Требования к результатам освоения на зачет

Результатом освоения дисциплины являются **сформированные умения**:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (спортивной аэробики);

освоенные знания:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в спортивной аэробике;
- историю, этапы развития и терминологию спортивной аэробики;
- методику проведения занятий по спортивной аэробике;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученном виде физкультурно-спортивной деятельности;

3. Критерии оценки образовательных достижений

3.1 Критерии оценивания практических заданий

оценка «отлично» ставится, если:

- обучающийся самостоятельно выполнил все этапы решения задачи;

оценка «хорошо» ставится, если:

- работа выполнена полностью, но при выполнении обнаружилось недостаточное владение грамотной терминологией или демонстрацией упражнения в рамках поставленной задачи;

оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- работа выполнена не полностью, допущено более трех ошибок, но обучающийся владеет грамотной терминологией или четким с использованием вербальных/невербальных команд требуемыми для решения поставленной задачи;

оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными знаниями, умениями и навыками, комплекс не соответствует поставленному заданию, или значительная часть работы выполнена не самостоятельно.

4. Вопросы для подготовки к зачету

1. Силовой фитнес, общая структура занятия.
2. Факторы, обеспечивающие безопасность проведения занятия по аэробике
3. Перечень базовых упражнений, рекомендуемых для использования на занятиях по аэробике.
4. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.
5. Особенности движения рук при занятиях аэробикой.

6. Указания и команды, используемые в аэробике.
7. Темп музыки и силовой нагрузки для разных видов занятий по аэробике.
8. Словарь терминологии в аэробике.

5. Список информационных источников для подготовки к зачету

1. Адринасян, К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике / К.Б. Адринасян, Е.М. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1993.- № 6. – С.18.
2. Адринасян, К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике : автореф. дис. ...канд. пед. наук / К.Б. Адринасян. – М., 1996. – С. 3, 6-18.
3. Андреасян, К. Б. Исследование соревновательных упражнений спортивной аэробики / К.Б. Андреасян // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: тезисы XX республиканской научно-методической конференции. - Ереван, 1990. – С.54.
4. Андреасян, К. Б. Классификация тренировочных нагрузок в спортивной аэробике по характеру энергообеспечения / К.Б. Андреасян // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: тезисы XX республиканской научно-методической конференции. - Ереван, 1990. – С.24.
5. Балков, Ю. Субъективно об объективности / Ю. Балков // Мир танца, 2001. - №3. - С. 34-36.
6. Безматерных, Н. Г. Методика воспитания гибкости у детей 7 – 9 лет на занятиях спортивной аэробики / Н.Г. Безматерных. – Томск : ТГПУ, 2006. – С. 151 – 154.
7. Безматерных, Н.Г. Начальная техническая подготовка девочек 7-9 лет с применением специальных упражнений и тренажерных устройств в спортивной аэробике: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н.Г. Безматерных. – Омск, 2006. – С. 3-5, 8-13.
8. Безродная, Н. Уровни развития и модельные характеристики готовности к соревновательной деятельности акробатов верхних высокой квалификации / Н. Безродная, Н. Н. Пилюк // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. науч. исслед. ин-та проблем физ. культ. и спорта.- Краснодар, КубанГАФК, 2001. - Т.4. - С.7-11.
9. Борисенко, С.И. К вопросу об исполнительском мастерстве гимнастов / С.И. Борисенко // Научное исследования и разработки в спорте : сб. науч. тр. – СПб., 1998. – С. 177-183.
10. Борисенко, С.И. Некоторые аспекты подготовки высококвалифицированных гимнастов / С.И. Борисенко // Научное исследования и разработки в спорте : сб. науч. тр.- СПб., 1998. – С. 173-177.