

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ**  
**РАБОТЫ**

**по дисциплине/ПМ**

*Фитнес*

**специальность** *физическая культура*

**квалификация** *учитель по физической культуре и спорту*

Пермь  
2018

**Составитель:** Ладейщикова К.И., преподаватель ГБПОУ КОРПК

Настоящие методические указания по выполнению самостоятельной работы предназначены для студентов обучающихся по специальности ....

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС .

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения самостоятельной работы.

В методических указаниях изложен (краткая аннотация состава методических указаний).

# СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

## РАЗДЕЛ 1 Аэробика

Тема 1.1 Структура и содержание занятий аэробикой

### 1. Цель:

Ознакомиться со структурой и содержанием аэробики.

### 2. Формулировка задания

*Составить план-конспект по теме «Структура и содержание аэробики»*

### 3. Порядок выполнения самостоятельной работы

**Инструкции (рекомендации) по выполнению самостоятельной работы**

1. Изучить информацию о структуре и содержании занятий аэробикой
2. Используя изученную информацию выпишите структуру и содержание занятия, аэробные упражнения, понятие о тренировочных эффектах, понятие и зоны интенсивности (срочные и отставленные эффекты аэробной тренировки), управление нагрузкой в аэробной части занятия.

**1. Норма времени на выполнение самостоятельной работы – 2 часа**

**2. Краткое содержание темы. Основные понятия.**

**Список учебной литературы, необходимой для выполнения задания**

1. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий

**3. Требования к оформлению самостоятельной работы**

**4. Самостоятельная работа выполняется в рабочей тетради в виде план-конспекта.**

**5. Форма контроля самостоятельной работы:**

*Выполненная работа подлежит проверке перед началом следующего занятия. Проверка будет проводиться в форме взаимоконтроля между вами и вашими однокурсниками (в сменных парах/группах). Оценка за данную работу выставляется в журнал.*

## **РАЗДЕЛ 1 Аэробика**

### Тема 1.2 Фитнес-аэробика

#### **4. Цель:**

Повторить весь изученный материал.

#### **5. Формулировка задания**

*Составить кроссворд на тему «Фитнес-аэробика»*

#### **6. Порядок выполнения самостоятельной работы**

##### **Инструкции (рекомендации) по выполнению самостоятельной работы**

1. Повторить весь изученный материал.
2. Используя весь изученный материал составить кроссворд на тему «Фитнес-аэробика».
3. В кроссворде должно быть не менее 24 слов (12 по горизонтали, 12 по вертикали).
4. В печатном виде составить таблицу кроссворда.
5. Составить вопросы к кроссворду.
6. Составить таблицу с ответами на кроссворд.

#### **6. Норма времени на выполнение самостоятельной работы –**

*2 часа*

#### **7. Краткое содержание темы. Основные понятия.**

**Список учебной литературы, необходимой для выполнения задания**

1. *Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий*
2. *Интернет источник.*

#### **3. Требования к оформлению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа выполняется на отдельных листах бумаги размером А4

#### **4. Форма контроля самостоятельной работы:**

*Выполненная работа подлежит проверке перед началом следующего занятия. Проверка будет проводиться в форме взаимоконтроля между вами и вашими однокурсниками (в сменных парах/группах). Оценка за данную работу выставляется в журнал.*