

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра педагогического образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.11.6 Аэробика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Иностранный язык (английский)
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

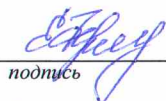
Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Педагогического образования

наименование кафедры

№ 5 от "24" 01 2018 г.

Заместитель директора по УР
факультета


подпись


расшифровка подписи

Цели:

Заместитель преподаватель


подпись

Шелякова О.В.

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖАЮ:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

Педагогическое образование

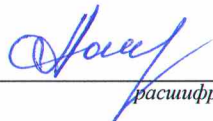
код наименование


личная подпись

Омельяненко Л.А.

расшифровка подписи

Заместитель библиотекой


личная подпись

Лопатина Т.А.

расшифровка подписи

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов в области аэробики;
- способствовать формированию умений в использовании различных методов, приемов и средств в области аэробики;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области аэробики;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий в области аэробики.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основные теоретические и методические аспекты аэробики;- основные этапы истории развития аэробики;- влияние оздоровительных систем аэробики на укрепление здоровья;- организационно-методические основы занятий аэробикой в вузе. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- разрабатывать содержание комплексов физических упражнений по аэробике;- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния при занятиях аэробикой;- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия в области аэробики. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- практическими навыками физических упражнений и методов в области аэробики, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.	ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

работы	Трудоемкость, академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
гоятьельн эта:	54	54	54	54	54	58	328
	54	54	54	54	54	58	328
гогового оля							

4.2 Содержание разделов дисциплины

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике

Общие требования безопасности к проведению практических занятий. Требования безопасности перед началом, в основной части и после окончания занятия. Меры предупреждения травматизма. Оказание первичной помощи при травмах. Требования безопасности при чрезвычайных ситуациях.

Раздел 1 Теоретические и методические аспекты аэробики. История возникновения и развития аэробики. Современные направления оздоровительной аэробики. Виды и классификация аэробики. Цели и задачи аэробики. Средства аэробики. Методические особенности аэробики. Структура учебного занятия аэробики. Механизм действия и оздоровительный эффект аэробных нагрузок. Влияние аэробики на организм.

Раздел 2 Организационно-методические основы занятий аэробикой в вузе. Цели и задачи, решаемые на занятиях аэробики. Формы обучения и проведения занятий по аэробике. Структура учебного занятия аэробикой. Подготовительная часть (разминка) занятия. Основная часть занятия. Силовая часть занятия. Заключительная часть занятия. Основные базовые элементы аэробики. Методы разучивания упражнений и создания соединений и комбинаций в аэробике. Биомеханика основных движений базовой аэробики. Указания и команды, используемые в аэробике. Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой. Упражнения на согласование движений с музыкой. Элементы аэробики с учетом возрастных особенностей. Самоконтроль и оценка физического состояния на занятиях аэробикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви на занятиях аэробикой.

Раздел 3 Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой. Функциональное состояние занимающихся на занятиях аэробикой. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов. Управление объемом самостоятельных занятий аэробикой. Интервальный и круговой методы воспитания физических качеств в аэробике. Особенности занятий оздоровительной аэробикой со студентами спортивной медицинской группы.

Раздел 4 Основные двигательные качества и методика их воспитания. Ловкость и методика ее воспитания. Сила и методика ее воспитания. Методика воспитания гибкости. Выносливость и методика ее воспитания.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Физическая культура и физическая подготовка : учебник [Электронный ресурс]. / Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-

2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа
biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573.
Аэробика : учебное пособие / составитель А. Г. Митрофанова. — 2-е изд. — Вологда : ВоГУ, — 84 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: lanbook.com/book/93131.

5.2 Дополнительная литература

- 1 Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>
- 2 Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова ; - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 81 с. : табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332>
- 3 Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / составители Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/615114>
- 4 Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>
- 5 Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е.А. Еремеев, Д.А. [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/56709>

5.3 Периодические издания

- Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва : ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2015, 2016
- Физкультура и спорт: журнал. - Москва : Издательство Физкультура и спорт, 2015, 2016
- Физиология человека: журнал. - Москва : Наука, 2015, 2016

5.4 Интернет-ресурсы

- <https://www.fizkulturai sport.ru> – сайт Физкультура и спорт;
- <https://www.gto.ru> – сайт ВФСК ГТО

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные системы современных информационных технологий

- Microsoft Office 2007 (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г.);
- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»
- <https://biblioclub.ru/> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- <https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
- www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ
- <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия
- <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами учебной мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ, электронным библиотечным системам.

Спортивный зал, спортивный инвентарь: маты, скакалки, коврики гимнастические, гантели, гири, утяжелители, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания по освоению дисциплины.