

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

*23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов*

(код и наименование направления подготовки)

*Сервис транспортных и технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)*  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2019

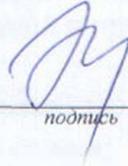
Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

гуманитарных дисциплин

наименование кафедры

протокол № 5 от 22.01.2019

Первый заместитель директора по УР



Н.В.Хомякова

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность



подпись

О.В. Шелякова

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

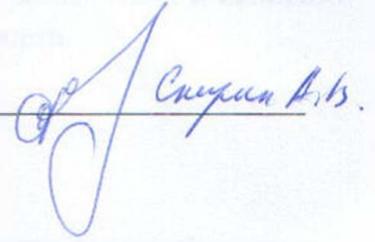
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи



Заведующий библиотеки



Лопатина Т.А.

личная подпись

расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2019

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2019

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей использовать методы и средства аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 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: *Отсутствуют*

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><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные теоретические понятия и содержание разделов аэробики;</li><li>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;</li><li>- основные понятия и содержание аэробики и спортивной подготовки.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и применять методы и средства аэробики для совершенствования основных физических качеств;</li><li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li><li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях аэробики.</li></ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практическими навыками использования основных методов и средств аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li></ul> | ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

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

| Вид работы                    | Трудоемкость,<br>академических часов |           |           |           |           |           |            |
|-------------------------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                               | 1 семестр                            | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | всего      |
| Самостоятельная работа:       | 54                                   | 54        | 54        | 54        | 54        | 58        | 328        |
| <b>Итого</b>                  | <b>54</b>                            | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>58</b> | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b> |                                      |           |           |           |           |           |            |

### 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 спортивного травматизма. Оказание первичной помощи при травмах. Требования безопасности при аварийных 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. Организация учебного занятия аэробики. Механизм действия и оздоровительный эффект аэробных упражнений. 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 комплексного 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. Терминология 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 процессом самостоятельных занятий аэробикой. Интервальный и круговой методы воспитания двигательных качеств в аэробике. Особенности занятий оздоровительной аэробикой со студентами специальной медицинской группы.

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

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

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

Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2 Аэробика: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ И.В. Черкасова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 98 с. - ISBN 978-5-4475-4902-2; - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>.

## **5.2 Дополнительная литература**

1 Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>.

2 Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебное пособие [Электронный ресурс]/ Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова ; - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332>.

3 Физическая культура «Аэробика»: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ составители Е.А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/56709>

## **5.3 Периодические издания**

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва: ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2016.

Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2016.

Физиология человека: журнал. - Москва: Наука, 2016.

## **5.4 Интернет-ресурсы**

<http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», МООК: «Физическая культура»

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

- Microsoft Office 2007;

- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ

- <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия

- <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

- Яндекс браузер

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами ученической 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, мячи, утяжелители, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

***К рабочей программе прилагаются:***

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