

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.6 Аэробика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.6 Аэробика» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 6 от "28" января 2021г.

Декан строительного-технологического факультета

наименование факультета

подпись

расшифровка подписи

М.А. Щербанова

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись

расшифровка подписи
А.П. Девяткина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по НМР

личная подпись

М. А. Зорина

расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи
Ю. Л. Шумских

Заведующий библиотекой

личная подпись

расшифровка подписи

Лопатина Т.А.

Уполномоченный по качеству кафедры

личная подпись

расшифровка подписи

М.А. Щербанова

расшифровка подписи

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности посредством аэробики.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний об основных принципах, методиках и средствах, используемых в области аэробики;
- способствовать формированию умений использовать различные современные методики и технологии в области аэробики;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования средств и методик в области аэробики;
- сформировать способности регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях по аэробике.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	Знать: <ul style="list-style-type: none">- основные исторические аспекты, теоретические понятия и содержание разделов аэробики;- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов в области аэробики. Уметь: <ul style="list-style-type: none">- подбирать и применять методы, средства и приемы аэробики для совершенствования основных физических качеств;- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях аэробикой;- использовать средства, методы здоровьесберегающих технологий в области аэробики на всех жизненных этапах развития личности;- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях аэробикой.

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		Владеть: - практическими навыками использования основных методов, средств и приемов в области аэробики, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	70	70	70	64	54	328
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика в системе физического воспитания.	2
2	Общефизическая подготовка.	8
3	Специальная физическая подготовка средствами аэробики.	56
4	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	4
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика в системе физического воспитания.	2
2	Общефизическая подготовка.	13
3	Специальная физическая подготовка средствами аэробики.	45

4	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	10
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика в системе физического воспитания.	2
2	Общefизическая подготовка.	6
3	Специальная физическая подготовка средствами аэробики.	60
4	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика в системе физического воспитания.	2
2	Общefизическая подготовка.	4
3	Специальная физическая подготовка средствами аэробики.	56
4	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика в системе физического воспитания.	2
2	Общefизическая подготовка.	10
3	Специальная физическая подготовка средствами аэробики.	32
4	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	10
	Итого	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Аэробика в системе физического воспитания. История возникновения аэробики. Цели и задачи аэробики. Методические особенности аэробики. Средства аэробики. Термины альтернативных базовых шагов. Музыкальное сопровождение в аэробике. Разрешенные и запрещенные упражнения. Характеристика видов аэробики.

Раздел 2 Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Силовые упражнения для рук. Силовые упражнения для ног. Силовые упражнения для мышц живота. Силовые упражнения для шеи и спины. Упражнения на развитие осанки

Раздел 3. Специальная физическая подготовка средствами аэробики. Базовые шаги и связки аэробики. Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей. Постановка танцевальных композиций. Знакомство и отработка элементов фитнес аэробики.

Раздел 4 Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг. Техника упражнений на растягивание (стретчинг). Статический стретчинг. Медленный стретчинг. Парный стретчинг. Динамический стретчинг.

4.3 Практические занятия (семинары)

1 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление с программой практических занятий, пояснение основных понятий аэробики. Средства аэробики. Термины альтернативных базовых шагов. Музыкальное сопровождение в аэробике. Разрешенные и запрещенные упражнения. Характеристика видов аэробики.	2
2-3	2	Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.	4
4-5	3	Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и тд.).	4
6-7	3	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) Комплекс силовых упражнений на руки, на ноги без предметов.	4
8-10	3	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	6
11-13	3	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги.	6
14-16	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги.	6
17-20	3	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
21-22	3	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги.	4
23-25	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги.	6
26-27	2	Силовые упражнения для ног. Силовые упражнения для мышц живота.	4
28-31	3	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики. Коррекция осанки.	8
32-35	3,4	Статический стретчинг. Упражнения на растяжку мышц ног.	8
		Итого:	70

2 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	2	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Силовые упражнения для мышц живота. Силовые упражнения для шеи и спины.	4
3	1	Термины альтернативных базовых шагов. Музыкальное сопровождение в аэробике. Медленный стретчинг.	2
4	3,4	Совершенствование выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) Динамический стретчинг.	2
5-6	2	Совершенствование техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости.	4
7	2,4	Совершенствование общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Парный стретчинг.	2
8-9	2	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями. Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере	4
10-13	3	Совершенствование техники выполнения базовых шагов и связей аэробики.	8
14-15	3	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	4
16-17	4	Совершенствование техники выполнения упражнений на раз-	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		витие осанки. Упражнения на развитие гибкости.	
18-21	3	Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций.	8
22-25	3	Совершенствование техники базовых и альтернативных шагов и музыкальных композиций с движениями рук.	8
26	3	Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление).	2
27	4	Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки. Медленный стретчинг.	2
28-30	3	Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.	6
31-32	3	Совершенствование техники базовых шагов со сменой лидирующей ноги и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	4
33-34	3	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали. Составление музыкальной композиции (усложнение).	4
35	4	Динамический стретчинг: упражнения на растяжку мышц ног.	2
		Итого:	70

3 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	1,2	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Силовые упражнения для мышц живота. Силовые упражнения для шеи и спины.	4
3-5	3	Изменение геометрии движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции.	6
6-9	3	Отработка и совершенствование музыкальной композиции.	8
10-13	3	Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
14	2	Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2
15-16	3	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали.	4
17-19	3	Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления движений руками.	6
20-21	3	Силовая аэробика (упражнения с набивным мячом; корректирующих упражнений для мышц спины).	4
22	3	Силовая аэробика (корректирующих упражнений для мышц ног).	2
23-26	3	Составление танцевальной композиции из изученных ранее базовых связей.	8
27	3	Знакомство с элементами танцевальных стилей «Латино».	2
28-30	3	Совершенствование элементов «латино». Составление танцевальной композиции в стиле «Латино».	6
31	3	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: «Тай-бо». Обучение базовым элементам.	2
32-33	3	Составление и совершенствование танцевальной композиции «Тай-бо».	4
34	2	Совершенствование общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Парный стретчинг.	2
35	4	Силовые упражнения для рук. Динамический стретчинг.	2
		Итого:	70

4 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Краткий обзор вопросов физиологии.	2
2	2	Силовые упражнения для мышц рук. Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	2
3-5	3	Танцевальные связки аэробики Изменение геометрии	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции.	
6-9	3	Комплекс танцевальной аэробики. Отработка и совершенствование музыкальной композиции.	8
10	4	Парный стретчинг. Совершенствование техники упражнений на растягивание.	2
11-14	3	Танцевальные связки аэробики. Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали.	8
15-17	3	Танцевальные связки аэробики Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления движений руками.	6
18	2	Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств. Силовые упражнения для мышц живота. Силовые упражнения для шеи и спины.	2
19-22	3	Совершенствование техники элементов базовой аэробики (связка на 32 счета по 4 серии с изменением направления движения).	8
23-26	3	Силовая аэробика. Упражнения с набивным мячом; корректирующих упражнений для мышц спины.	8
27-28	3	Интервальная аэробика с применением гимнастических палок.	4
29-32	3	Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости. Упражнения на развитие общей выносливости.	8
		Итого:	64

5 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Музыкальное сопровождение в аэробике. Разрешенные и запрещенные упражнения.	2
2-3	2	Силовые упражнения для мышц живота. Силовые упражнения для спины.	4
4-7	3	Особенности проведения фитбол аэробики с мячом, обучение основных положений с мячом. Соединение основных движений	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		с мячом.	
8-10	3	Упражнения на балансирование, на силу и равновесие с мячом. Обучение комбинации из 2 квадратов фитбол аэробики.	6
11	2	Упражнения для мышц стопы и голени; для мышц бедра, таза спины.	2
12	4	Медленный стретчинг. Статический стретчинг.	2
13-14	3	Силовой фитнес. Комплексные – региональные, глобальные и изолированные упражнения.	4
15-16	3	Совершенствование техники элементов фитбол аэробики.	4
17-20	4	Программа динамического стретчинга в аэробики. Парный стретчинг.	8
21-22	2	Упражнения для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди.	4
23-27	3	Составление и совершенствование комбинаций на 64 счета (2 музыкальных квадрата), на 124 счета (4 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости. Упражнения на развитие общей выносливости.	10
		Итого:	54
		Всего:	328

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. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 . – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>.

5.2 Дополнительная литература

1 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие [Электронный ресурс]. / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Электрон. текстовые дан. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.

2 Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс]. / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт, 2016. - 281 с. : - ISBN 978-5-906839-23-7. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>.

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

4 Физическая культура в юридическом вузе: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - Москва: РАП, 2013. - 240 с. - ISBN 978-5-93916-373-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518252>.

5 Физическая культура студента : учебное пособие [Электронный ресурс] /В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - Москва.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>.

5.3 Периодические издания

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва: ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2018

Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2018

Физиология человека: журнал. - Москва: Наука, 2018

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», MOOK: «Физическая культура»

<https://universarium.org/catalog> - «Универсариум», Курсы, MOOK: «Физической культуры и воспитание»;

<https://www.lektorium.tv/mooc> - «Лекториум», MOOK: «Физической культуры и спорт»;

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

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

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

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

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf>.

Яндекс браузер

MicrosoftWindows

Портал гуманитарное образование // Режим доступа: <http://www.humanities.edu.ru>.

Федеральный портал Российское образование // Режим доступа: <http://www.edu.ru>

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Спортивный зал. Спортивный инвентарь.

К рабочей программе прилагаются:

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