

Минобрнауки России

**Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.15.6 Аэробика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)*  
(код и наименование направления подготовки)

*Энергетика*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биозкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от "24" 01 2018г.

Первый заместитель директора по УР

наименование кафедры

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись

Шелякова О.В.

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

расшифровка подписи

Лопатина Т.А.

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования у обучающихся способности к профессиональному самовоспитанию и готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность посредством направленного использования аэробики.

### 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;
- способствовать овладению способами организации учебного и внеучебного процесса по общефизической культуре по профессиональному воспитанию и самовоспитанию обучаемых.

## 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><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные теоретические понятия и содержание аэробики;</li><li>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовке в системе физического воспитания студентов;</li><li>- основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки.</li></ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и применять методы и средства содержания 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 аэробикой.</li></ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практическими навыками физических упражнений и методов аэробики, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.</li></ul>	ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
<p><b><u>Знать:</u></b></p>	ПК – 9 готовность к

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>- комплекс условий, обеспечивающих эффективность общефизического воспитания и самовоспитания (дифференция целей и задач; направленность общефизической культуры на решение задач физвоспитания; воспитание на основе программ самореализации и саморазвития; сотрудничество на основе взаимного доверия) и способы его обеспечения;</p> <p>- роль общефизической культуры в профессиональном воспитании и самовоспитании обучаемых, ее основные задачи, направления, содержание, методы и формы организации.</p> <p><b>Уметь</b></p> <p>- обеспечивать условия эффективного профессионального воспитания и самовоспитания;</p> <p>- организовать деятельность по общефизической культуре по формированию профессиональных установок и ценностей обучаемого;</p> <p>- организовать виды физической деятельности обучаемого, обеспечивающего саморазвитие и самовоспитание обучаемого;</p> <p>- обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение общефизического воспитания и самовоспитания обучаемых.</p> <p><b>Владеть</b></p> <p>- способами организации учебного и внеучебного процесса по общефизической культуре по профессиональному воспитанию и самовоспитанию обучаемых.</p>	<p>формированию у обучающихся способности к профессиональному самовоспитанию</p>

## 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	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа:</b>						<b>2,25</b>	<b>2,25</b>
Лекции (Л)						2	2
Промежуточная аттестация (зачет)						0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Самоподготовка</i> - проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий.	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55,75</b>	<b>325,75</b>
<b>Вид итогового контроля</b>						<b>зачет</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. : 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://www.rusathletics.com> - Легкая атлетика России;

<https://www.fizkulturaisport.ru> – сайт Физкультура и спорт;

<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 (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г.);

- 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

- свободно распространяемый офисный пакет LibreOffice

### **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.