

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.7.6 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 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 7 от "10" ав 2019 г.

Первый заместитель директора по УР

  
подпись

Е. В. Фролова  
расшифровка подписи

*Исполнители:*

старший преподаватель

должность

  
подпись

О. В. Шелякова  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

код наименование

личная подпись

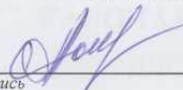


Ю.Б. Юлтыева

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись



Т. А. Лопатина  
расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2019

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2019

Год издания 2019

# 1 Цели и задачи освоения дисциплины

## Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей к самоорганизации и самообразованию, использовать методы и средства волейбола, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 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 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> - содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в области аэробики.</p> <p><b>Уметь:</b> - планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей в организации собственного процесса самостоятельных занятий аэробики; - самостоятельно строить процесс самостоятельных занятий, с учетом методов, средств и личностных возможностей осуществления деятельности в области аэробики.</p> <p><b>Владеть:</b> - практическими навыками в организации процесса самообразования, способами планирования и организации, самоконтроля и самооценки деятельности в области аэробики.</p>	ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию
<p><b>Знать:</b> - основные исторические аспекты, теоретические понятия и содержание разделов в области аэробики; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов в области аэробики.</p> <p><b>Уметь:</b> - подбирать и применять методы и средства волейбола для</p>	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях аэробикой; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях аэробикой. <u><b>Владеть:</b></u> - практическими навыками использования основных методов и средств аэробики, 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, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика в системе физического воспитания.	2
2	Общеспортивная подготовка.	13
3	Специальная физическая подготовка средствами аэробики.	45
4	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	10
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

### Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика в системе физического воспитания.	2
2	Общезащитическая 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	Общезащитическая 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	Общезащитическая 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 фитнеса 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 т.д.).	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
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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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 развитие осанки. Упражнения на развитие гибкости.	4
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
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 танце-	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		вальной композиции в стиле «Латино».	
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 движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции.	6
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



№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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 с мячом.	8
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 аэробике. 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», 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.