

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.13.6 Аэробика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*44.03.01 Педагогическое образование*  
(код и наименование направления подготовки)

*Информатика*

(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

Биоэкологии и техносервной безопасности  
наименование кафедры

протокол № 5 от «24» 01 2018г.

Первый заместитель директора по УР \_\_\_\_\_ Е.В. Фролова

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись

О.В. Шелякова

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Л.Г. Шабалина

Заведующий библиотекой

личная подпись

Т. А. Лопатина

расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2018

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2018

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</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, экзамен)						0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий)</i>	<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>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике	10				10
2	Теоретические и методические аспекты аэробики	10				10
3	Организационно-методические основы занятий аэробикой в вузе	10				10
4	Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой	10				10
5	Основные двигательные качества и методика их воспитания	14				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике	10				10
2	Теоретические и методические аспекты	10				10

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	аэробики					
3	Организационно-методические основы занятий аэробикой в вузе	10				10
4	Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой	10				10
5	Основные двигательные качества и методика их воспитания	14				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике	10				10
2	Теоретические и методические аспекты аэробики	10				10
3	Организационно-методические основы занятий аэробикой в вузе	10				10
4	Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой	10				10
5	Основные двигательные качества и методика их воспитания	14				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике	10				10
2	Теоретические и методические аспекты аэробики	10				10
3	Организационно-методические основы занятий аэробикой в вузе	10				10
4	Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой	10				10
5	Основные двигательные качества и методика их воспитания	14				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№	Наименование разделов	Количество часов
---	-----------------------	------------------

раздела		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике	10				10
2	Теоретические и методические аспекты аэробики	10				10
3	Организационно-методические основы занятий аэробикой в вузе	10				10
4	Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой	10				10
5	Основные двигательные качества и методика их воспитания	14				14
	Итого:	54				54

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике	10				10
2	Теоретические и методические аспекты аэробики	12	2			10
3	Организационно-методические основы занятий аэробикой в вузе	10				10
4	Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой	10				10
5	Основные двигательные качества и методика их воспитания	14				14
	Итого:	58	2			56
	Всего:	328	2			326

## 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 [Электронный ресурс]: учебник / 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 Черкасова, И.В. Аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / 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 Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / 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>

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

### **5.3 Периодические издания**

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

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

Физиология человека: журнал. - Москва : Наука

### **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 справочные системы современных информационных технологий**

Microsoft Office

Операционная система Windows

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»  
<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»

<https://www.minobrnauki.gov.ru/> – Минобрнауки России

СПС «КонсультантПлюс»

Яндекс браузер

[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

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

## **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.