

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

Очно-заочная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 7 от "10" ок 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

1 Цели и задачи освоения дисциплины

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 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
<u>Знать:</u> - основные исторические аспекты, теоретические понятия и содержание разделов аэробики; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов в аэробике. <u>Уметь:</u> - 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; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях аэробикой. <u>Владеть:</u> - практическими навыками использования основных методов, средств и приемов в области аэробики, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Общая трудоёмкость	70	70	70	64	54	328
Контактная работа:	2	2	2	2	2	10
Лекции (Л)	2	2	2	2	2	10
Самостоятельная работа:	68	68	68	62	52	318
1. Аэробика в системе физического воспитания.	68	-	-	-	-	68
2. Общефизическая подготовка.	-	68	-	-	-	68
3. Специальная физическая подготовка средствами аэробики.	-	-	68	-	-	68
4. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.	-	-	-	62	-	62
5. Система стретчинг.	-	-	-	-	52	52
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Аэробика в системе физического воспитания.	70	2	-	-	68
	Итого:	70	2	-	-	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
2	Общефизическая подготовка	70	2	-	-	68

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Итого:	70	2	-	-	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
3	Специальная физическая подготовка средствами аэробики	70	2	-	-	68
	Итого:	70	2	-	-	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
4	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.	64	2	-	-	62
	Итого:	64	2	-	-	62

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
5	Система стретчинг.	54	2	-	-	52
	Итого:	54	2	-	-	52
	Всего:	328	10	-	-	318

4.2 Содержание разделов дисциплины

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 фитбол аэробики.

Раздел 4 Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Техника упражнений на растягивание (стретчинг).

Раздел 5 Система стретчинг Статический стретчинг. Медленный стретчинг. Парный стретчинг. Динамический стретчинг.

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

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».

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

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

<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.
Операционная система Microsoft Windows 7 (Academic) (лицензия по договору № ПТ/137-09 от 27.10.2009 г).
Офисные приложения Microsoft Office 2010 (Academic) (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г).
- WinRAR Лицензия по договору № ЛПО/13-18 от 05.09.2013.
Портал гуманитарное образование // Режим доступа: <http://www.humanities.edu.ru>.
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU // Режим доступа: <http://elibrary.ru/>
Научная электронная библиотека // Режим доступа: <http://www.scholar.ru/>
Федеральный портал Российское образование // Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов // Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>
Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов // Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>
Лекции ведущих преподавателей вузов России в свободном доступе // Режим доступа: <https://www.lektorium.tv/>

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 БГТИ, электронным библиотечным системам.

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, гимнастические коврики, гимнастические стенки.

К рабочей программе прилагаются:

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