

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)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 4 от "15" 01 2018 г.

Первый заместитель директора по УР



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



Т. П. Пестова

расшифровка подписи

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 способностей к самоорганизации и самообразованию, использовать методы и средства аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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: *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>Знать: - содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в области аэробики.</p> <p>Уметь: - планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей в организации собственного процесса физической подготовки; - самостоятельно строить процесс самостоятельных занятий аэробикой, с учетом, средств, личностных возможностей осуществления деятельности.</p> <p>Владеть: - 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>Знать: - основные теоретические понятия и содержание разделов аэробики; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание аэробики и спортивной подготовки.</p> <p>Уметь:</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
<ul style="list-style-type: none"> - подбирать и применять методы и средства аэробики для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях аэробики. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	6 семестр	всего
Общая трудоёмкость	54	54	54	54	54	58	328
Контактная работа:						2,25	2,25
Лекции (Л)						2	2
Промежуточная аттестация (зачет)						0,25	0,25
Самостоятельная работа: <i>Самоподготовка</i> - проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий	54	54	54	54	54	55,75	325,75
Вид итогового контроля						зачет	

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://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

- Microsoft Office 2007 (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г.);
- 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
- 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.