

**Министерство образования и науки РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Владимирский государственный университет имени**  
**Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**



«УТВЕРЖДАЮ»

проректор по учебно-методической работе

А. А. Панфилов

«21» 09 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Аэробика»**

Направление подготовки: **44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки: **Физическая культура**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная**

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
6	2/72		28	-	44	зачет
<b>Итого</b>	2/72		28	-	44	зачет

Владимир 2016

2013

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины в области обучения, воспитания и развития являются:

1. Подготовка выпускника к педагогической деятельности для решения задач освоения человеком разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

2. Подготовка выпускника к культурно-просветительской деятельности по укреплению здоровья, поддержанию работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодежи к занятиям спортом.

Задачи курса:

◆ вооружение студентов комплексом специальных знаний, умений и навыков по технике и методике проведения занятий по основным направлениям оздоровительной аэробики;

◆ формирование умений и навыков научно-методической деятельности в оздоровительной аэробике;

◆ формирование комплекса двигательных умений, навыков и физических кондиций, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Курс аэробики является одним из разделов профессиональной подготовки бакалавра по физической культуре. Учебная дисциплина относится к дисциплинам базовой части профильной подготовки (Б1.В.ДВ.11).

Цель преподавания – вооружение теоретическими знаниями и привитие студентам определенных профессионально-педагогических умений и навыков, обеспечивающих возможность управлять процессом физического развития, образования и воспитания учащихся учебных заведений различного типа с учетом возрастных особенностей в процессе обучения оздоровительной аэробики.

Требования к уровню подготовки студентов для успешного освоения дисциплины «Аэробика»:

- к началу изучения данной дисциплины необходимо знать основы теории и методики физического воспитания, гимнастическую терминологию, основы анатомии, физиологии, кинезиологии, гигиены;

- к началу изучения данной дисциплины необходимо уметь проводить занятия по гимнастике различных типов, использовать различные способы проведения ОРУ,

использовать различные способы организации деятельности учеников, уметь технически верно выполнять ОРУ. К началу изучения данной дисциплины необходимо иметь опыт проведения занятий по гимнастике.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология, гигиена, биомеханика двигательной деятельности, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры.

Модуль обеспечивает изучение общих вопросов теории и методики аэробики, прохождение методической практики по аэробике.

Общая трудоемкость дисциплины 2 зачетные единицы (72 часа.).

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОС, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

***знать:***

- историю возникновения и развития аэробики в России и за рубежом;
- основные принципы оздоровительной тренировки в аэробике;
- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по аэробике с различными категориями населения;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях по аэробике;
- основы научной и методической деятельности в аэробике.

***уметь:***

- формулировать конкретные задачи преподавания аэробики в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий (ОПК-2);
- подбирать и применять на занятиях аэробикой адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные технологии обучения, воспитания и начальной тренировки, организационные приемы работы с различным контингентом занимающихся (ПК-1);
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой (ПК-4);
- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ПК-7);

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе занятий аэробикой;

- поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

**владеть:**

- современными технологиями преподавания аэробики в различных звеньях системы физического воспитания;

- основами организации и проведения оздоровительных тренировок по аэробике (ПК-6);

- навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий по аэробике.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Аэробика»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением ин-терактивных методов (в часах %)	Формы текущего кон-троля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семест-рам)
		неделя семестра		Лекции	Практические занятия	Лабор. работы	Контр. работы	СРС	КПКР		
1.	<b>Раздел 1.Базовые движения, их названия и классификация.</b>	7			14				26		
	Тема 1.1.Составление комбинации из базовых движений способом линейной прогрессии.	7	5-8		7				14	2/29%	рейтинг-контроль 1
	Тема 1. 2. Составление комбинации из базовых движений способом прибавления	7	9-12		7				12		

2.	<b>Раздел 2. Реабилитационные направления.</b>	7		14		18			рейтинг- контроль 2
	Тема 2.1 Метод Пилатес базовые упражнения.	7	13- 15	7		9		2/29%	
	Тема 2.2. Персональная тренировка.	7	16- 18	7		9		2/29%	рейтинг- контроль 3
	<b>Итого</b>			<b>28</b>		<b>44</b>		<b>6/29%</b>	<b>Зачет</b>

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине «Аэробика» осуществляется в гимнастическом зале института ФКиС ВлГУ, с использованием различного спортивного инвентаря и оборудования, проведение занятий с применением технических и мультимедийных средств; проведение методико-практических занятий в форме групповых дискуссий, деловых игр, проблемных заданий.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг-контроля; промежуточной аттестации; зачета.

Оценка освоения учебного материала программы: студенты, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих заданий.

### Рейтинг-контроль 1.

1. Контроль техники выполнения базовых шагов классической аэробики.
2. Составление комбинаций из базовых шагов классической аэробики способом линейной прогрессии.

3. Написание плана-конспекта занятия.

### **Рейтинг-контроль 2.**

1. Составление комбинаций из базовых шагов классической аэробики способом прибавления продолжительностью четыре музыкальных квадрата.
2. Написание плана-конспекта занятия.
3. Проведение комбинации продолжительностью четыре музыкальных квадрата.

### **Рейтинг-контроль 3.**

1. Контроль техники выполнения базовых упражнений Пилатеса.
2. Составление мини комплекса из упражнений метода Пилатеса.
3. Написание плана-конспекта.

#### ***Вопросы к зачету по дисциплине «Аэробика».***

1. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.
2. Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга.
3. Виды аэробики.
4. Основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой.
5. История развития аэробики в России.
6. Ударность в уроках аэробики.
7. Способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.
8. Конструирование программы (последовательность, методы).
9. Структура урока аэробики.
10. Музыка в занятиях аэробикой.
11. Характеристика реабилитационных направлений (калланетик, йога, тай-чи)
12. Требования к музыкальному сопровождению в различных частях занятия.
13. Команды в аэробике.
14. Классификация базовых движений.
15. Правила безопасности на занятиях аэробики.
16. Исторические аспекты развития метода Пилатес.
17. Характеристика основных принципов метода Пилатес.
18. Использование метода Пилатес в реабилитации.
19. Характеристик персональной тренировки, ее преимущества.
20. Фазы и содержание персональной тренировки.
21. Характеристика системы йога и ее использование в реабилитации.
22. Гигиенические условия проведения занятий по аэробике.
23. Стретчинг как средство развития гибкости.

24. Приемы расслабления работающей мышцы в позе растягивания.
25. Запрещенные упражнения и движения, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.
26. Основные типы повреждений и травм.

*Тематика самостоятельных занятий по аэробике.*

1. Аэробика как вид массовой физической культуры.
2. История развития аэробики как вида спорта в России и за рубежом.
3. Современные методы создания соединений и комбинаций.
4. Средства гигиенического обеспечения на занятиях аэробики.
5. Тренажерные устройства и аэробные аксессуары на занятиях.
6. Спортивная аэробика - требования к выполнению упражнений и запрещенные элементы.
7. Современные направления оздоровительной аэробики.
8. Степ-аэробика (танцевальная аэробика, силовая аэробика, спинбайк-аэробика, роуп-скиппинг, фитбол-аэробика, шейпинг, пилатес, стретч-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика и др.) как современная система оздоровительной тренировки.
9. Современные методы создания соединений и комбинаций в избранном виде аэробики.
10. Материально-техническое обеспечение занятий избранным видом аэробики.
11. Физическая нагрузка на занятиях аэробикой в общеобразовательной школе (в средних специальных учебных учреждениях, в вузе).
12. Разновидности аэробных классов.
13. Общие требования к осанке на учебных занятиях по аэробике.
14. Способы управления нагрузкой в занятиях аэробикой.
15. Термины основных шагов и их разновидности, используемые в аэробике.
16. Методы разучивания связок; соединение блоков в комбинации.
17. Основные принципы метода Пилатес.
18. Исторические аспекты развития метода Пилатес.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Аэробика»**

Основная литература.

1. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреевко Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.
3. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс]: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. - М.: Теревинф, 2015. - /ISBN9785421202240

Дополнительная литература

1. Анатомия пилатеса / Абигейл Элсуорт. – М.: Эксмо, 2012. – 160 с.: ил. – (Анатомия здоровья).
2. Митрохина В.В. Аэробика: Теория. Методика. Практика: Методич. пособие. - М.: РУДН, 2010. - 135 с. - ISBN 978-5-209-03473-5.
3. Размахова С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе: Учеб. пособие. - М.: РУДН, 2011. - 175 с.: ил. - ISBN 978-5-209-03558-9.

Периодические издания

Журнал «Теория и практика физической культуры», 2014, 2015.

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2015.

Интернет ресурсы

[www. bmsi.ru](http://www.bmsi.ru) – библиотека международной спортивной информации;

[www. lib.sportedu](http://www.lib.sportedu) – центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**


### **«Аэробика»**


В качестве материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) используются: мультимедийные средства, презентации, видеофильмы; гантели; гимнастические палки; мячи; гимнастический зал (ауд. №106, нежилое помещение с мягким помостом, адрес – г. Владимир, ул. Университетская д.1).



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС  
ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль  
«Физическая культура»

Рабочую программу составил(а)

Канд.культурологии, доцент  Резанова Наталья Ивановна

Рецензент(ы)  Н. И. Омелькина, директор фитнес-клуба  
«Джангл»

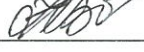
Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Теории физической культуры и спортивных дисциплин *ИФКиС*  
протокол № 6 от 19.11.16 года.

Заведующий кафедрой  Воробьев Н.С.

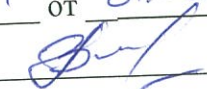
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления Педагогическое образование

протокол № 3 от 22.01.2016 года.

Председатель комиссии  Воробьев Н.С. доцент, кандидат  
педагогических наук

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)**

Программа переутверждена:

на 2016-2017 учебный год. Протокол заседания кафедры № 1 от 01.09.2016 года.  
Заведующий кафедрой 

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_