

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



«УТВЕРЖДАЮ»  
проректор по учебно-  
методической работе

А. А. Панфилов

«21» 01 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Аэробика»

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: Физическая культура

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
9	2/72		28	-	44	зачет
Итого	2/72		28	-	44	зачет

Владимир 2016

## **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 по выбору вариативной части учебного плана (Б.В.ДВ.11 (1)).

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 заве 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**

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы, **72** часа.

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия	Лаб. работы	Контр. работы	СРС			КП/КР
1.	<b>Раздел 1. Базовые движения, их названия и классификация.</b>	9			6			32		2/33%	
	Тема 1.1. Составление комбинации из базовых движений способом линейной прогрессии.				2			16			
	Тема 1.2. Составление комбинации из базовых движений способом прибавления				4			16			
2.	<b>Раздел 2. Реабилитационные направления.</b>	9			4			30		2/50%	

Тема 2.1 Метод Пилатес базовые упражнения.	9			2		15			
Тема 2.2. Персональная тренировка.	9			2		15			
<b>Итого</b>				<b>10</b>		<b>62</b>		<b>4/40%</b>	<b>Зачет</b>

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Учебный процесс по дисциплине «Аэробика» осуществляется в гимнастическом зале ИФКиС 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 предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

### ***Вопросы к зачету по аэробике.***

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 для 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., Андреев 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 Эллсуорт. – 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**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины 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



А.В. Колеватов ст. преподаватель каф. БИТСП ВЮИ ФСИН России

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

Теории физической культуры и спортивных дисциплин *ИФКиС*

протокол № 6 от 19.01.16 года.

Заведующий кафедрой



Воробьев Н.С.

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

протокол № 3 от 21.01.2016 года.

Председатель комиссии



Воробьев Н.С. доцент, кандидат


педагогических наук

## ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ

Программа переутверждена:

на 2016/2017 учебный год.

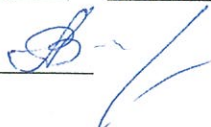
Протокол заседания кафедры № 1 от 05.08.2016 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Программа переутверждена:

на 17/18 учебный год.


Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.17 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Программа переутверждена:

на 18/19 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2018 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_