

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ А.А. Панфилов

« 30 » 01 \_\_\_\_\_ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(модуль «Аэробика»)

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки спортивный менеджмент

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежу- точного контроля (экз./зачет)
5			54	-	-	зачет
Итого			54	-	-	зачет

Владимир 2015

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Цель освоения модуля – изучение студентами основ техники базовых шагов аэробики, овладение навыками выполнения базовых движений «Пилатес», освоение методики проведения занятий по аэробике с различными категориями населения.

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 МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Модуль «Аэробика» входит в состав элективных дисциплин по физической культуре и является обязательным для освоения. Для освоения данного модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися по дисциплинам: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «История физической культуры» и др. Полученные знания, умения и навыки способствуют освоению следующих дисциплин: «Повышение профессионального мастерства», «Спортивные сооружения и экипировка».

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

### «Аэробика»

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими **общекультурными компетенциями (ОК):**

- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

(ОК-8);

Выпускник должен:

**знать:**

- историю возникновения и развития аэробики в России и за рубежом (ОК-6);
- основные принципы оздоровительной тренировки в аэробике (ОК-8);
- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по аэробике с различными категориями населения (ОК-8);
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях по аэробике (ОК-8);
- основы научной и методической деятельности в аэробике (ОК-8).

**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 (ОК-7), (ОК-8);
- 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 (ОК-6);
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой (ОК-7);
- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ОК-7);
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе занятий аэробикой (ОК-6);

**владеть:**

- современными технологиями преподавания аэробики в различных звеньях системы физического воспитания (ОК-8);
- основами организации и проведения оздоровительных тренировок по аэробике (ОК-8);
- навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий по аэробике(ОК-8);



#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

##### «Аэробика»

Общая трудоемкость модуля составляет **54 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	семинары	Практические занятия	Лабор. работы	Контр. работы	СРС	КП/КР		
<b>Практическое освоение модуля</b>												
<b>1</b>	<b>Тема 1.Составление комбинации из базовых движений способом линейной прогрессии.</b>					<b>12</b>						
<b>2</b>	1.1. Этап первоначального разучивания.	5	1			4					1/25%	
<b>3</b>	1.2. Этап углубленного разучивания	5	2			4					1/25%	
<b>4</b>	1.3. Этап совершенствования.	5	3			4					1/25%	
<b>5</b>	<b>Тема 2. Составление комбинации из базовых движений способом прибавления</b>	5				<b>14</b>						
<b>6</b>	2.1.Этап первоначального разучивания.	5	4			2					1/50%	
<b>7</b>	2.2.Этап углубленного разучивания	5	5			4					1/25%	
<b>8</b>	2.3.Этап совершенствования.	5	6			4					1/25%	рейтинг-контроль 1
<b>9</b>	2.4.Учебная практика	5	7-8			4					1/25%	
<b>10</b>	<b>Тема 3.Метод «Пилатес» - базовые упражнения.</b>	5				<b>14</b>						
<b>11</b>	3.1.Комбинации из базовых упражнений «Пилатеса» для начального уровня	5	9-10			4					1/25%	

12	3.2.Комбинации из базовых упражнений «Пилатеса» для среднего уровня	5	11-12		6					2/33,3%	рейтинг-контроль-2
13	3.3.Учебная практика	5	13		4					1/25%	
14	<b>Тема 4. Персональная тренировка.</b>	5			<b>14</b>						
15	4.1.Виды осанки и составление комбинаций	5	14-15		4					1/25%	
16	4.2. Базовые упражнения «Пилатеса» при проблемах нарушений осанки	5	16-17		6					2/33,3%	
17	4.3. Учебная практика	5	18		4					1/25%	рейтинг-контроль-3
18	<b>Итого</b>				<b>54</b>					<b>15/27,8%</b>	<b>Зачет</b>

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы в целях формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных программ, ролевых игр, разбор педагогических, игровых, ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой).

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

Программой модуля 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.

## Тематика рефератов для текущего контроля

### Рейтинг-контроль 1

- 1.Аэробика как вид массовой физической культуры.
- 2.История развития оздоровительной аэробики в России.
- 3.История развития оздоровительной аэробики за рубежом.
4. История развития спортивной аэробики.
- 5.Общая характеристика влияния занятий оздоровительной аэробики на организм человека.
- 6.Отрицательные эффекты от занятий аэробикой, запрещенные движения.
- 7.Основные направления оздоровительной аэробики.
- 8.Психофизические эффекты от занятий аэробикой.
- 9.Спортивная аэробика - требования к выполнению упражнений и запрещенные элементы.
- 10.Двигательные действия в аэробике как предмет обучения.

### Рейтинг-контроль 2

- 1.Характеристики и особенности проведения аквааэробики.
- 2.Характеристика танцевальных видов аэробики.
- 3.Характеристика силовых видов аэробики.
- 4.Аэробика с использованием малого оборудования (гантели, экзтьюбы, резиновые амортизаторы).
- 5.Характеристика боевых видов аэробики.
- 6.Особенности проведения аэробики с детьми дошкольного возраста.
7. Особенности проведения аэробики с подростками.
- 8.Организация и методики проведения занятий аэробикой с детьми младшего школьного возраста.
9. Организация и методики проведения занятий аэробикой со старшеклассниками.
- 10.Организация и методики проведения занятий аэробикой с клиентами среднего возраста.

### Рейтинг-контроль 3

1. Выбор музыкального сопровождения для различных направлений аэробики.
2. Интенсивность и способы её повышения на уроках аэробики.
3. Исторические аспекты развития метода «Пилатес».
4. Характеристики принципов «Пилатес».



5. Классификация уроков аэробики в зависимости от ударности.
6. Предотвращение травматизма на уроках аэробики.
7. Характеристики реабилитационных направлений современного фитнеса.
8. Характеристики персональной тренировки.
9. Команды в аэробике (вербальные, невербальные).
10. Современные методы создания соединений и комбинаций в избранном виде аэробики.

#### **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 повы-

шенной травмоопасностью.

26. Основные типы повреждений и травм.

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

### **«Аэробика»**

#### **Основная литература**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - (Высшее образование) - 444 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>
2. Кильдиярова Р.Р. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] : учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 328 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432969.html>
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  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>
4. Велединский В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис [Электронный ресурс] : учебник / В.Г. Велединский. - М. : КНОРУС, 2014. - (Бакалавриат). - 216 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406028803.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Митрохина В.В. Аэробика: Теория. Методика. Практика: Методич. пособие. -М.: РУДН, 2010. - 135 с. - ISBN 978-5-209-03473-5.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209034735.html>
2. Размахова С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе: Учеб. пособие. - М.: РУДН, 2011. - 175 с.: ил. - ISBN 978-5-209-03558-9.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>
3. Митрохина В.В. Аэробика: Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс] : методич. пособие / В.В. Митрохина. - М.: Издательство РУДН, 2010. - 135 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209034735.html>
4. Размахова С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. - М.: Издательство РУДН, 2011. - 175 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>



### **Периодические издания**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры», 2014, 2015.
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2015.

### **Интернет ресурсы**

1. [www. bmsi.ru](http://www.bmsi.ru) – библиотека международной спортивной информации;
2. [www. lib.sportedu](http://www.lib.sportedu) – центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.


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


### ***«Аэробика»***


Учебный процесс по модулю «Аэробика» осуществляется в гимнастическом зале № 106 ИФКС ВлГУ, с применением технических, мультимедийных средств и музыкального сопровождения (магнитофон).

В качестве материально- технического обеспечения модуля используются: презентации, видеофильмы; спортивный инвентарь: коврики, гантели; гимнастические палки; мячи.


**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**


Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.


Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.


Рабочая программа одобрена на 2017/18 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

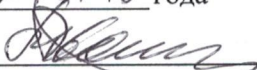
**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ  
ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2017/18 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2018/19 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.18 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2019/20 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 26.08.19 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.