

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	Трудоём- 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 аэробикой 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, экзтыюбы, 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.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивный менеджмент».

Рабочую программу составила к. культурологии, доцент кафедры ТМФКСД

Резанова Наталья Ивановна

Рецензент к.п.н., доцент, зав. кафедрой ФВ Калинцева И.Г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД

протокол № 6/1 от 29.01.2015 года

Заведующий кафедрой Воробьев Н.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01, 49.03.02

протокол № 4/1 от 30.01.2015 года.

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.