

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет: «Физическая культура и спорт»

Кафедра: гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
«Физическая культура и спорт»,
к.п.н., профессор Гуну В.Ф.
« 29 » 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

АЭРОБИКА

на 2022-2023 учебные годы

Направление

**7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья»**

Профиль

«Физическая реабилитация»

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Аэробика» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) и учебного плана подготовки бакалавров по профилю «Физическая реабилитация»

Составитель рабочей программы
Доцент _____ Т.В. Романюк

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

« 28 » 09 2022 г. протокол № 2

Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств

« 28 » 09 2022 г. _____ Абрамова В.В.

И.О. зав. кафедрой физической реабилитации и оздоровительных технологий

« 14 » 09 2022 г. _____ А.Г. Михнева

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Аэробика» является формирование у студентов осознанного отношения к занятиям и будущей профессиональной деятельности, теоретическое и практическое освоение теории и методики, основных средств и форм занятий современными направлениями аэробики.

Задачи курса «Аэробика»:

- формирование у студентов специальных знаний в области проведения занятий по аэробике, обучение новым видам движений, обогащение двигательного опыта;
- развитие двигательных способностей, необходимых для успешного овладения техническими действиями, профессиональными двигательными умениями и навыками;
- формирование организаторских и профессионально прикладных умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.02Аэробикаотносится к дисциплинам по выбору части учебного планабакалавриата по профилю «Физическая реабилитация», формируемой участниками образовательных отношений и изучается во2 семестрена дневной и заочной форме обучения.Итоговой формой контроля результатов освоения курса является зачет.

Дисциплина «Аэробика» направлена на изучение истории, теории и методики преподавания современных направлений аэробики, а также приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организационной и педагогической работы.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числездоровье сбережение)	УК-7Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1УК-7Знает: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ИД-2УК-7Умеет: использовать основы ФК для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		ИД-3УК-7Владеет: навыками и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Общепрофессиональные компетенции		
Обучение	ОПК-1Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному	ИД-1ОПК-1Знает: содержание занятий с учетом положений теории ФК, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
		ИД-2ОПК-1Умеет: планировать содержание занятий и проводить их с учетом положений теории ФК, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
		ИД-3ОПК-1Владеет: технологией планирования

	обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	и содержания занятий и проведения их с учетом положений теории ФК, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических с отклонениями в состоянии здоровья пола и возраста
--	--	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах

по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам

Семестр	Трудо- емкость, з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
II(д/ф)	2 (72)	32	8	24	-	40	Зачет
Итого(дф):	2 (72)	32	8	24	-	40	
II(з/ф)	2 (72)	6	2	4	-	62	Зачет 4
Итого(з/ф):	2 (72)	6	2	6	-	62	4

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов						
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа				Внеауд. работа (СР)	
			Л		ЛЗ			
			д/ф	з/ф	д/ф	з/ф	д/ф	з/ф
1.	Виды аэробики		2	1			2	6
2	Средства аэробики		2	1			4	6
2.1	Основные элементы (базовые шаги) аэробики				4	0,5	4	4
2.2	Разновидности ходьбы, бега, несложные движения руками (фристайл)				2	0,5	2	4
2.3	Классификация движений классической аэробики				2		4	4
2.4	Элементы композиции: аэробные соединения движений, элементы сложности, переходы и соединения, подъемы (пирамиды) взаимодействие партнеров.				6	1	6	6
2.5	Требования к спортивной композиции				2	0,5	4	6
3	Соревнования по спортивной аэробике		2					
3.1	Обязательные элементы спортивной аэробики				2	1	4	6
3.2	Требования к соревновательной композиции				2		4	6
3.3	Судейство артистичности выступления		1		2		4	6
3.4	Судейство техники исполнения		1		2	0,5	2	8
	Зачет							4
	ИТОГО	72	8	2	24	4	40	62+4

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
Виды аэробики					
1	1	2	0,5	Классификация основных видов аэробики и их краткая характеристикаБазовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, аквааэробика, резист-А-бол-аэробика, памп-аэробика, чпортиная аэробика	Аэробика
2	1	2		Анализ различных направлений в оздоровительной аэробике и их классификация.	
Итого по разделу		4	0,5		
Средства аэробики					
3	2	2	0,5	Структура занятия и двигательных действий в классической оздоровительной аэробике. Структура занятия. Классификация средств аэробики.	Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике
Итого по разделу		2	0,5		
Соревнования по аэробике					
4	3	2	1	Судейство соревнований по спортивной аэробике	Аэробика
Итого по разделу		2	1		
Итого		8	2		

Практические (лабораторные) занятия для студентов

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
		д/о	з/о		
Виды и средства аэробики					
1	1	2	0,5	Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия	Аэробика
2	1	2		Оздоровительная аэробика(классификация по содержанию программ). Программы без предметов и приспособлений(высокой и низкой интенсивности)	
3	2	2	0,5	Оздоровительная аэробика. Программы с использованием предметов и приспособлений(с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ-платформами, слайдами, фитболами).	Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике
4	1, 2	2		Оздоровительная аэробика. Программы смешанного типа (комплексные). Аэробоксинг, каратебика, його-аэробика и др.	
5	1, 2	2	0,5	Оздоровительная аэробика(построенная с учетом разного возраста и уровня подготовленности занимающихся: для дошкольников и школьников.	

6	1, 2	2	0,5	Оздоровительная аэробика(построенная с учетом разного возраста и уровня подготовленности занимающихся:для юношеского возраста (тинэйджеров), взрослых – молодежного, среднего и старшего возрастов.	
7	1, 2	2		Оздоровительная аэробика(построенная с учетом разного пола: для женщин и для мужчин)	Техника базовых элементов, термины
8	1, 2	2		Прикладная аэробика. В спорте для реабилитации: (аэробоксинг и др.) (кардиофанк и др.); для рекреации (шоу-программы,группы поддержки спортсменов,чирлидинг)	
Итого по разделу		16	2		
Соревнования по аэробике					
9	3	2	1,5	Спортивная аэробика. Версии правил соревнований	
10	3	2		Музыкальное сопровождение в аэробике.Требования к музыкальнойподготовленности тренера. Темп музыки и движения	
11	3	2		Характерные показатели педагогического мастерства тренера: разносторонняя образованность, творчество и новаторство в профессиональной деятельности, владение технологией обучения упражнениям и управления нагрузкой, манера, стиль педагогической деятельности, практическая подготовленность и внешний вид тренера, правильная организация тренировочного занятия	Оздоровительная аэробика в вузе: практика составления комплексов и их оценка
12	3	2	0,5	Организация соревнований по аэробике. Требования к приведению соревнований.	
Итого по разделу		8	2		
Итого		24	4		

Практические (лабораторные) занятия для студентов
Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/о	з/о
Раздел 1,2	1	Классификация основных видов аэробики	2	4
	2	Составить и провести с группой студентов комплекс по спортивной аэробике из 10-12 упражнений с подбором музыкального оформления.	4	6
	3	Составить композицию на 32 такта (на основе изученных базовых шагов).	4	6
	4	Термины движений рук, используемые в аэробике.	2	6
	5	Составить конспект занятия аэробики с элементами бокса и его восточных разновидностей (аэробоксинг, Тее-бо).	6	6
	6	Составить и провести с группой студентов комплекс по силовой аэробике из 10-12 упражнений.	4	4
	7	Выполнение задания по подбору музыкального сопровождения на занятиях по аэробике.	4	6
	8	Составить конспект занятия аэробики с элементами фитбол аэробики	4	6
	9	Составить и провести с группой студентов комплекс по степ-	4	6

		аэробике из 10-12 упражнений		
Раздел 3	10	Подготовиться к судейству учебных соревнований по спортивной аэробике	6	8
	11	Подготовка к зачету	2	4
		ИТОГО:	40	62+4

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

(по учебному плану курсовые работы не запланированы)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экзмп.	Электронная версия	Место размещения электронной версии
1	Аэробика. М.: Терра-спорт,	Крючек Е. С	2001.	1	имеется	Каф. гимнастики и спортивных единоборств (ГиСЕ) (320 А), библиотека ПГУ
2	Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, – 384 с.	Менхин Ю.В., Менхин А.В.	2002.	1	имеется	
3	Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике.	Нестерова Т.В.	1998г		имеется	Каф. ГиСЕ (320 А)
4	Правила вида спорта «Спортивная аэробика»				имеется	Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/node/50 ресурс)
Дополнительная литература						
	Оздоровительная аэробика в вузе: практика составления комплексов и их оценка: методические указания / Ульяновск: УлГТУ. – 30 с.	О. В. Голубева, Н. Ю. Васильева.	2013		имеется	Каф. гимнастики и спортивных единоборств (320 А),
Итого по дисциплине: 100% – электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение не предусмотрено в данной учебной программе.

Интернет-ресурсы: sportgymn.net.ru; lesgaft.spb.ru; [Narod. Ru](http://Narod.Ru); google.ru; rusgymnastics.ru; sportgymnastics.ru; gymnast.ru; biogimnastika.ru; gimnactika.ru; sportgymrus.ru; healthstyle.ru/gimnastika; [http://www. lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) – научно-методический журнал «Физическая культура»; http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm – журнал «Движение жизнь» и другие.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Имеются учебные и методические пособия, терминологический словарь, программы для самоконтроля, фонд оценочных средств, информационная база дисциплины.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Спортивный гимнастический зал, гимнастические снаряды и гимнастический инвентарь, гимнастические маты, доска в спортивном зале, аудиосистема, ноутбук и проектор, аудитория с доской, мультимедийный кабинет (компьютеры, экран, проектор, видеоаппаратура).

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1, группы ФК22ДР62ФС3ФК22ВР62ФС3, семестр 2

Преподаватель-лектор: Романюк Т.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Романюк Т.В.

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

БРС не введена