

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)**

наименование кафедры

Близневский А.Ю.

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 Фитнес-аэробика

Направление подготовки /
специальность 49.03.01 Физическая культура

Направленность
(профиль)

Форма обучения

заочная

Год набора

2017

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 49.03.01 Физическая культура

Программу
составили

Булгакова О.В.

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины является овладение студентами основными знаниями по организации, планированию, подготовке и проведению оздоровительных занятий по фитнес-аэробике с людьми различного возраста и физической подготовленности.

Занятия фитнес-аэробикой являются одним из основных средств физического воспитания. Изучение терминологии фитнес-аэробики, программ по фитнес-аэробике и методики проведения занятия по фитнес-аэробике является неотъемлемой частью подготовки специалиста в области физической культуры.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Основными задачами изучения курса фитнес-аэробики являются:

- обучение основам терминологии фитнес-аэробики;
- изучение основ техники аэробных упражнений;
- изучение основ планирования, организации и проведения занятия по фитнес-аэробике;
- овладение методикой обучения движениям и упражнениям в фитнес-аэробике;
- овладение основами организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике;
- формирование знаний и навыков педагогического контроля на занятиях физической культурой;
- формирование навыков использования знаний, полученных в процессе изучения курса фитнес-аэробики для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки в разных видах спорта;
- формирование способности самостоятельно приобретать новые знания, используя современные информационные технологии;
- овладение навыками планирования и организации собственных исследований, в том числе экспериментального характера

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| |
|---|
| ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию |
|---|

| |
|--|
| ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для |
|--|

| |
|---|
| обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| ОПК-3: способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки |
| ОПК-9: способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов |
| ОПК-10: способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни |
| ОПК-13: способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности |
| ПК-11: способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта |
| ПК-15: способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму |

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Изучение основных разделов дисциплины «фитнес-аэробика», овладение профессионально-педагогическими знаниями, формирование профессиональных умений и навыков на учебных занятиях, в процессе самостоятельной работы позволит студентам более эффективно осваивать другие специальные дисциплины учебного плана направления 03210062 «Физическая культура» и приступить к педагогической деятельности уже в период прохождения практики на старших курсах. Наиболее важными разделами фитнес-аэробики являются: «Основные направления аэробики», «Содержание занятий аэробикой», «Музыкальное сопровождение в аэробике, составление комбинаций», «Методика проведения занятий аэробикой», «Профилактика травматизма на занятиях по аэробике». Для эффективного освоения дисциплины необходимы соответствующие знания анатомии, физиологии, биомеханики. Умения, сформированные на занятиях фитнес-аэробикой необходимы на практических занятиях по туризму, подвижных и спортивных играх, легкой атлетике, плаванию. А приобретенные знания позволят более эффективно освоить «Теорию физического воспитания».

Дисциплины, являющиеся предшествующими для данной дисциплины: «Физиология человека», «Анатомия».

Дисциплина является предшествующей для дисциплин:

«Гимнастика»

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=22056>

2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы | Всего, зачетных единиц (акад.час) | Семестр |
|--|--|------------------|
| | | 4 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 3 (108) | 3 (108) |
| Контактная работа с преподавателем: | 0,22 (8) | 0,22 (8) |
| занятия лекционного типа | 0,11 (4) | 0,11 (4) |
| занятия семинарского типа | | |
| в том числе: семинары | | |
| практические занятия | 0,11 (4) | 0,11 (4) |
| практикумы | | |
| лабораторные работы | | |
| другие виды контактной работы | | |
| в том числе: групповые консультации | | |
| индивидуальные консультации | | |
| иная внеаудиторная контактная работа: | | |
| групповые занятия | | |
| индивидуальные занятия | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 2,67 (96) | 2,67 (96) |
| изучение теоретического курса (ТО) | | |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ) | | |
| реферат, эссе (Р) | | |
| курсовое проектирование (КП) | Нет | Нет |
| курсовая работа (КР) | Нет | Нет |
| Промежуточная аттестация (Зачёт) | 0,11 (4) | 0,11 (4) |

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины | Занятия лекционного типа (акад. час) | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа, (акад. час) | Формируемые компетенции |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | Семинары и/или Практические занятия (акад. час) | Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | | 4 | 4 | 0 | 96 | |
| Всего | | 4 | 4 | 0 | 96 | |

3.2 Занятия лекционного типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах | | |
|-------|----------------------|--|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1 | 1 | Основные направления аэробики, Содержание занятий аэробикой. | 1 | 0 | 0 |
| 2 | 1 | Музыкальное сопровождение в аэробике, составление комбинаций. Содержание занятий аэробикой. | 1 | 0 | 0 |
| 3 | 1 | Структура занятия по аэробике и степ-аэробике. Подготовка и проведения соревнований по фитнес-аэробике | 2 | 0 | 0 |
| Всего | | | 4 | 0 | 0 |

3.3 Занятия семинарского типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах | | |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |

| | | | | | |
|-------|---|--|---|---|---|
| 1 | 1 | Основные направления аэробики | 2 | 0 | 0 |
| 2 | 1 | Методика проведения занятия по степ-аэробике. Стретчинг. | 2 | 0 | 0 |
| Всего | | | 4 | 0 | 0 |

3.4 Лабораторные занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах | | |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| Всего | | | | | |

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

| 6.1. Основная литература | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л1.1 | Серженко Е. В., Ткачева Е. Г., Плетцер С. В., Андреев Т. А. | Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений | Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015 |
| 6.2. Дополнительная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | Мартиросов Э. Г., Руднев С. Г., Николаев Д. В. | Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов по специальностям 032101 - Физическая культура и спорт, 032102 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) | Москва: Физическая культура, 2010 |
| 6.3. Методические разработки | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |

| | | | |
|------|-----------------|--|--------------------|
| ЛЗ.1 | Митрохина В. В. | Аэробика. Теория. Методика. Практика: методическое пособие | Москва: РУДН, 2010 |
|------|-----------------|--|--------------------|

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| | | |
|----|---|---|
| Э1 | Оздоровительная аэробика: содержание и методика | http://herzen-ffk.my1.ru/_ld/0/55_itmo175.pdf |
| Э2 | ФИТНЕС | http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf |
| Э3 | Теория и методика АЭРОБИКИ и ФИТНЕС- ГИМНАСТИКИ | http://www.ifrgufk.ru/files/8e05b718dc672c46bb358cb8f1b3bf06.pdf |

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания по подготовке к лекционным занятиям

Учебные материалы дисциплины «Фитнес-аэробика» предназначенные для изучения представлены в виде разделов, отражающих основные направления физической культуры и спорта в современном обществе. Для удобства пользования в методических материалах собрана информация, которая разбирается на лекциях и практических (семинарских) занятиях, а так же информация для самостоятельного изучения. Для закрепления полученных в процессе самоподготовки знаний в конце каждой темы раздела Вы обнаружите примерные вопросы для самоконтроля. Ответив на эти вопросы, вы можете судить о степени своей подготовленности. Не всегда перечень представленной информации в учебно-методических материалах дисциплины позволяет удовлетворить интерес к рассматриваемому направлению физической культуры. Поэтому для более серьезной и глубокой подготовки по разделу предлагается список литературы для самостоятельного изучения. Кроме того, учебно-методические материалы содержат схемы, рисунки и таблицы для более качественного восприятия материала. В качестве примера рассматриваются конкретные комплексы упражнений. Однако это не означает, что содержание занятий ограничивается только ими. Задача студента заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Студент должны овладеть не схемой применения упражнений, а понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине ориентированы на

закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. Это происходит благодаря составлению комплексов упражнений по различным направлениям фитнеса. По каждому из направлений студенту показывается комплекс необходимых умений в виде составления связок классической, танцевальной аэробики. На практических занятиях студенты совершенствуют свои двигательные умения и навыки, занимаясь с преподавателем как в малой группе по 3-4 человека, так и индивидуально.

Методические указания для организации самостоятельной работы студентов

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить теоретический материал, материал практических занятий, владеть понятиями, терминологией и жестами;

Для подготовки к практическим занятиям студенту необходимо: знать:

- методику проведения различных видов аэробики;
- терминологию и специальные жесты;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в оздоровительных видах гимнастики;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, оказывать первую медицинскую помощь;

- составить собственную программу по разным видам аэробики.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

| | |
|-------|--|
| 9.1.1 | 1. WinRAR Standard License – для юридических лиц |
| 9.1.2 | 2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE |

| | |
|-------|---|
| 9.1.3 | 3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2 |
| 9.1.4 | 4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ |

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

| | |
|-------|--|
| 9.2.1 | Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru |
| 9.2.2 | Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://cyberleninka.ru |
| 9.2.3 | Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://e-library.ru |

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебной аудитории.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Мб и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники, устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

Гимнастический зал, оборудованный зеркалами и специальным инвентарем (индивидуальные коврики для занятий, гантели, бодибары, мячи для фитбола, степы, музыкальный центр).