

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 03.03.2022 13:54:57  
Уникальный программный идентификатор:  
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ Л. П. Филатова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«АЭРОБИКА»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура
Форма обучения	Заочная

Рабочая программа дисциплины «Аэробика». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2018. – 21 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор: кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры

О.П. Власова

Рецензент: кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры

А.В. Неймышев

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «29» сентября 2018 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой

Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «1» октября 2018 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ  
ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», 2018.  
© Власова О.П., 2018.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	5
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	6
4.4. Практические занятия.....	7
5. Образовательные технологии.....	7
6. Учебно-методические материалы .....	7
6.1 Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий.....	7
6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента .....	8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	9
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	9

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** формирование у студентов системы базовых знаний, умений, навыков в теории и практике аэробики, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике исполнения и методике обучения специальным аэробным упражнениям, в документах планирования для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих бакалавров физической культуры.

### **Задачи:**

- сформировать представление о роли и месте предмета «Аэробика» в педагогическом процессе, содержании и психолого-педагогических основах обучения обучающихся;
- сформировать систему знаний по видам аэробики, контролю и оценки знаний результатов обучения аэробикой;
- сформировать знания методики преподавания основных разделов курса по аэробике с учетом возрастных особенностей школьников, организации внеклассной работы по аэробике;
- способствовать укреплению здоровья, воспитанию правильной осанки, гармоничному развитию основных мышечных групп, развитию музыкальности, чувства ритма;
- способствовать формированию общекультурных и профессиональных компетенций студентов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Аэробика» входит в вариативную часть блока Б1.В.ДВ в перечень дисциплин по выбору студента Б1.В.ДВ.12.2 образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура». Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на четвертом курсе (7 и 8 семестры) студентами заочной формы обучения.

Изучение дисциплины базируется на освоении программы дисциплины «Гимнастика и методика ее преподавания», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Техника безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту», «Теория и методика избранного вида спорта».

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

ОК-8 - Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

СК-1 – Владение современными научными знаниями основ теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологических и психологических основ и технологий тренировки в избранном виде спорта;

СК-2 - Способность самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися;

СК-3 - Умение планировать учебно-тренировочные занятия, строить различные режимы учебно-тренировочной работы занимающихся с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся

СК-5 - Способность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий, проводить профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий;

ПК-3 - Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- знать базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- знать движения и связки различных стилей аэробики;
- знать особенности подготовки, организации и проведения оздоровительных занятий, спортивно - массовых и физкультурно - оздоровительных мероприятий по аэробике;
- знать как планировать оздоровительные занятия по оздоровительной аэробике с различным возрастным контингентом;
- уметь правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- уметь составить комплекс силовых упражнений из десяти упражнений на определенную группу мышц;
- уметь составлять и самостоятельно провести тренировочное занятие оздоровительной направленности с различным контингентом.
- уметь применять при проведении занятий различные элементы аэробики
- уметь правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей аэробики;
- уметь осуществлять контроль и самоконтроль за самочувствием, физическим и психическим состоянием занимающихся аэробикой.
- владеть методикой составления и разучивания танцевальных комбинаций аэробики
- владеть основными профессионально-педагогическими навыками объяснения и демонстрации танцевальных движений аэробики.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	7 семестр	8 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>144</b>	
	<b>66</b>	<b>78</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
Лекции	4	-
Практические занятия	2	4
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>134</b>	
Изучение теоретического курса	60	70
Зачет с оценкой	2	2

##### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Семинарские и практич. занятия	Из них в интеракт. форме *		
<b>4курс, 7 семестр</b>						
1. История развития и	30	2		-	28	Обсуждение в

современное состояние аэробики в России и за рубежом.						микрогруппах
2. Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики	32	2	2		28	Обсуждение в микрогруппах
Зачет	2					
<i>4курс, 8 семестр</i>						
3. Методика составления и разучивания танцевальных комбинаций различных стилей аэробики	40		2		38	Игровое моделирование комбинаций
4. Структура урока по аэробике	38		2		36	Конструирование занятия
Зачет	2					
Всего:	144	6	4		130	

### 4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

**Тема 1. История развития и современное состояние аэробики в России и за рубежом.** Истоки аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес – аэробики. Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. их краткая характеристика.

**Тема 2. Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики.** Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение элементам в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений.

**Тема 3. Методика составления и разучивания танцевальных комбинаций различных стилей аэробики.** Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Разучивание простейших соединений со сменой ноги в первом упражнении, в последующем упражнении, в середине комбинации.

**Тема 4. Структура урока по аэробике.** Основные типы уроков: для начинающих, для подготовленных. Основные типы уроков: обучающий, однонаправленный (кардио-урок, силовой урок), комплексные типы занятий, комбинированные типы уроков. Структура урока. Аэробная тренировка в занятии и её деление на аэробную разминку, аэробный пик и аэробную заминку. Типовая структура комплексного урока. Подготовительная часть и два её раздела: общая разминка и предстретчинг. Основная часть: аэробная и партерная серия. Заключительная часть занятия и характер применяемых в ней упражнений. Длительность занятия оздоровительной аэробикой, соотношение частей урока по длительности.

#### 4.4. Практические занятия

Таблица 3

Тематика практических заданий

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 2.	Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики	2
Тема 3.	Методика составления и разучивания танцевальных комбинаций различных стилей аэробики	2
Тема 4.	Структура урока по аэробике	2

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Аэробика» построен с использованием традиционного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа изучению основ составления и разучивания элементов аэробики, проектированию учебно-тренировочного занятия по аэробике.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Практико-ориентированное обучение.

Моделирование и конструирование учебных ситуаций.

#### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

##### 6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

*Практическое занятие 1. Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики*

**Задание:**

1. Ознакомится с техникой выполнения базовых шагов аэробики.
  - движения ногами.
  - движения руками.
2. Разучить связку базовых шагов аэробики. Проанализировать основные ошибки, допущенные в технике выполнения и обучения танцевальным связкам в аэробике.

**Литература:**

1. Лисицкая, Т. С. , Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с
2. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: «СпортАкадемПресс», 2002.-304с.
3. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с
4. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

*Практическое занятие 2. Методика составления и разучивания танцевальных комбинаций различных стилей аэробики*

**Задание:**

1. Последовательное разучивание танцевальных комбинаций аэробики
  - этапы составления
  - перемещения и смена направления в танцевальных связках
  - методы обучения связкам.

2. Составить танцевальную связку на 32 счета. Разучить с учебной группой танцевальную связку, используя пирамидальный метод. Проанализировать основные ошибки, допущенные в методике составления и обучения.

**Литература:**

1. Лисицкая, Т. С. , Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с
2. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.
3. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с
4. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

**Практическое занятие 3. Структура урока по аэробике**

**Задание:**

1. Разобрать и рассмотреть основные типы уроков по аэробике: для начинающих, для подготовленных.
  - обучающий урок
  - комплексный урок
2. Провести учебно-тренировочное занятие по аэробике для обучающихся разного возраста. Проанализировать основные ошибки, допущенные в построении частей занятия и их содержании.

**Литература:**

1. Лисицкая, Т. С. , Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с
2. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.
3. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с
4. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

**6.2. Задания для организации самостоятельной работы студента**

Таблица 4

Самостоятельна работа студентов

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Содержание самост-ой работы	Формы контроля СРС
		всего	аудит	самост		
1	История развития и современное состояние аэробики в России и в других странах.	30	2	28	Итоги спортивного года. Выступление спортсменов по аэробике на международной спортивной арене. Сравнительный анализ данных за предыдущие годы. Более углубленно изучить разновидности	Проверка преподавателем. Анализ и обсуждение видео материала по аэробике



					танцевальной аэробики	
2	Методика обучения основным базовым шагам и связкам различных стилей аэробики	32	2	30	Уметь выполнять технику базовых шагов и связок аэробики.	Выполнение базовых шагов и связок аэробики при восприятии шагов на слух. Проверка преподавателем
3	Методика составления и разучивания танцевальных комбинаций различных стилей аэробики	40	4	36	Составление композиций движений в соответствии с ритмической фигурой музыкального произведения	Проверка умений последовательно обучать занимающихся танцевальным комбинациям аэробики Проверка преподавателем
4	Структура урока по аэробике	38	2	36	План-конспекты занятий по аэробике для новичков и подготовленных занимающихся	Составить схему конспекта занятия по аэробике для обучающихся разного уровня. Проверка преподавателем
	<b>Всего:</b>	<b>140</b>	<b>10</b>	<b>130</b>		

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Литература

#### Основная

1. Бюрбо, Л. Калланетика за 10 минут в день [Текст] - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 221 с.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : [учеб. для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культура и спорт"]. - Москва : Советский спорт, 2005.
3. Лисицкая, Т. С. , Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с
4. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.
5. Руденко, С.Д. Фитнес [Текст] : мифы, иллюзии, реальность : практ. рук. для сторонников активного образа жизни. - Москва : Советский спорт, 2005. - 63 с.
6. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с

7. Холодов, Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для студ. и преподавателей высш. и сред. учеб. зав. физ. культуры]. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2004. - 478, [1] с.

8. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

#### *Дополнительная*

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с:ил.

2. Куценко, И. П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации. - Омск: ООИПКРО,1999.-58.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П Матвеев – М.физкультура с спорт 1991 – 543с

4. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов высших учебных заведений / П.К. Петров, - М : Владос, 2003, - 447с: ил.

5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Текст] : монография. - Москва : СпортАкадемПресс, 2001. - 169 с.