

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Оздоровительная аэробика»**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Губанцева И.Б., доцент каф. ФОР, к.п.н.

Губанцева И.Б.

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование у студентов в сфере физической культуры и спорта профессиональных знаний и умений преподавания оздоровительной аэробики и использование их в практической физкультурно-спортивной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование теоретико-методических знаний;
- развитие профессионально-педагогических умений и навыков.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 4 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) методику преподавания, режимы тренировочной работы (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 2) технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 3) виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 4) правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря для тренировочных занятий со спортсменами (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 5) технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин) (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 6) виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 7) направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 8) комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин) (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 9) содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующие специфике выбранного вида спорта (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);

10) федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1).

Уметь:

- 1) обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 2) соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 3) пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 4) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 5) применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 6) показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнения, обучать приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);
- 7) анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);
- 8) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);
- 9) использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);
- 10) разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2).

Владеть навыками:

- 1) проведения тренировочного процесса (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);
- 2) контроля развития физических качеств спортсменов, обеспечения роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, командного взаимодействия, совершенствования универсальной физической и технико-тактической подготовки (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);
- 3) постановки и контроля исполнения физиологической задачи тренировок, моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроля оптимального соотношения (со-размерности) различных сторон подготовленности спортсменов (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);
- 4) построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);
- 5) формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);
- 6) проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);
- 7) проведения с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
4	ЗЧ	2	72	-	32	-	-	0	0,1	39,9
Итого	-	2	72	-	32	-	-	0	0,1	39,9
Заочная форма обучения										
4	ЗЧ	2	72	-	6	-	-	0	0,1	65,9
Итого	-	2	72	-	6	-	-	0	0,1	65,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
4 семестр	
1	Базовые шаги классической аэробики и техника их выполнения. Основное положение корпуса. Постановка стоп. Контроль рук. Нейтральное положение тела.
2	Основные движения: марш, шаг-касание, касание-шаг, другие.
3	Шаги низкой ударности - низкой интенсивности
4	Низкой ударности - высокой интенсивности.
5	Высокой ударности -высокой интенсивности
6	Базовые шаги классической аэробики и их вариации. Вариации основных шагов и их сочетание.
7	Техника безопасности на занятиях по аэробике. Запрещённые движения. Правила посещения групповых программ. Запрещённые движения.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
8	Способы соединения элементов в связки и комбинации. Построение хореографических комбинаций, методы разучивания.
9	Метод линейной прогрессии, метод прибавления, метод деления пополам, метод модификации.
10	Способы обучения.
11	Музыкальное сопровождение на занятиях по аэробике. Жанр, темп, количество ударов музыки в зависимости от формата урока. Музыкальный квадрат.
12	Способы управления группой на занятиях по аэробике. Вербальные и визуальные команды. Требования, предъявляемые к ним. Общепринятые жесты.
13	Танцевальные направления в аэробике и их краткая характеристика. Фанк, латина, джаз-модерн, русские народные, ирландские и др. Краткая характеристика. Содержание занятий. Структура уроков.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
4 семестр	
1	Базовые шаги классической аэробики и техника их выполнения. Основное положение корпуса. Постановка стоп. Контроль рук. Нейтральное положение тела. Основные движения: марш, шаг-касание, касание-шаг, другие.
2	Способы соединения элементов в связки и комбинации. Построение хореографических комбинаций, методы разучивания.

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
4 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
4 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Выполнение контрольно-курсовой работы
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
4 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Выполнение учебных комбинаций по оздоровительной аэробике	20
	Итого		30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Проведение учебных заданий с группой	20
Итого		30	
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
4 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Работа на практических (семинарских) занятиях	30
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется спортивный зал, оснащенный специализированным инвентарем: музыкальным центром, гимнастическими ковриками, гантелями, фит-болами, степами.

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

7.1 Основная литература

1. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Стародымова, О.Ю. Посашкова. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 84 с. — ISBN 978-5-9585-0701-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / составители Д.А. Вихарева, Е.В. Козлова. — 2-е изд. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 45 с. — ISBN 978-5-4497-0115-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85808.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш; под редакцией Н.В. Третьякова. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие для вузов / А.В. Менхин. — М.: Физическая культура, 2007. — 160 с.

2. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес. — Киев: Олимпийская лит-ра, 2000. — 367 с.

3. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта / В.К. Петров. — М.: Сов.спорт, 2004. — 40с.

4. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник для вузов / А.А. Васильков. — Ростов-н/Д: Феникс, 2008. — 379 с.

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

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: [https://tsutula.bibliotech.ru](https://tsutula.bibliotech.ru;);

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.