

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА»

---

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой гуманитарных и  
естественнонаучных дисциплин

 Е.А. Антошкина

«31» августа 2022 г.

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АЭРОБИКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа и направлений специальностей	38.00.00 Экономика и управление
Направление подготовки:	38.03.01 Экономика
Профиль:	Финансы организации

Разработал: Мамынова Н.И.

Брянск 2022

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1327 и Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления обязательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», дисциплина «Аэробика» является обязательной дисциплиной из блока «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Аэробика» включает 19 тем. Темы объединены в четыре дидактические единицы: «Оздоровительная аэробика», «Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей», «Совершенствование техники упражнений аэробики», «Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы».

**Цель** изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

С помощью средств аэробики успешно решаются следующие задачи:

- всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма человека,

- ознакомить студентов с основами музыкальной грамоты;

- формировать музыкально-двигательные умения, навыки и вооружение специальными знаниями;

- привить профессионально-педагогические навыки в проведении занятий, составлении музыкальных комбинаций

- ознакомить с методикой использования технических средств обучения.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

Освоение дисциплины «Аэробика» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

**Овладеть компетенциями:**

- ОК-8 способностью использовать методы и средства элективной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знать:** научно-практические основы, методы и средства элективной физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Уметь:** творчески использовать методы и средства элективной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке), способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для изучения дисциплины, необходимы знания и умения из дисциплин, изучаемых ранее в средних образовательных учреждениях.

Согласно учебному плану, дисциплина «Аэробика» изучается в в 2, 4, 5 и 6 семестрах 1-3 курсах при заочной форме обучения. Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

### 5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр
		2	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328	108	108	4	104
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:					

- лекции (Л)					
- семинарские занятия (СЗ)					
- практические занятия (ПЗ)	16	4	4	4	4
- лабораторные занятия (ЛЗ)					
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	312	104	104	-	104
- курсовая работа (проект)					
- контрольная работа					
- доклад (реферат)					
- расчетно-графическая работа					
Вид промежуточной аттестации	зачет				зачет

## 6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
<b>1</b>	Оздоровительная аэробика	1	Базовые элементы в аэробике	ОК-8
		2	Урок аэробики	
		3	Виды оздоровительных программ по аэробике	
		4	Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий	
<b>2</b>	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	5	Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке	ОК-8
		6	Стретчинг для разминки	
		7	Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д.	
		8	Обучение комплексам 8, 9, без движений руками. «Фанандас аэробикс»	
		9	Дыхательные упражнения	
		10	Элементы аэробики. Джаз-аэробика	
<b>3</b>	Совершенствование техники упражнений аэробики	11	Развитие гибкости, силы, координации движений	ОК-8
		12	Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 Стретчинг для разминки	

		13	Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет; на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д.	
		14	Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук	
		15	Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз	
		16	Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика	
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	17	Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10	ОК-8
		18	Стретчинг для разминки	
		19	Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри»	

### 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ заочная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Базовые элементы в аэробике	17			1		16
2	Урок аэробики	17			1		16
3	Виды оздоровительных программ по аэробике	17			1		16
4	Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий	17			1		16
5	Разминка -комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке	17			1		16
6	Стретчинг для разминки	17			1		16
7	Музыкальная грамота - марш на 8 счетов -8 хлопков, присед -8 хлопков, повторить и т.д.	17			1		16
8	Обучение комплексам 8,9, без движений руками. «Фанандас аэробикс»	17			1		16
9	Дыхательные упражнения	17			1		16
10	Элементы аэробики. Джаз-аэробика	17			1		16
11	Развитие гибкости, силы, координации движений	17			1		16
12	Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 Стретчинг для разминки	17			1		16
13	Музыкальная грамота - марш: хлопок на 2 и 6 счет;	17					17

	на 3 и 8 счет; на 5 счет и т.д.					
14	Выполнение комплексов 8 и 9 с движениями рук	17				17
15	Дыхательные упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на коленях, руки на скамейке -30 раз	18				18
16	Стретчинг. Упражнения на расслабление. Оздоровительная аэробика. Джаз-аэробика	18				18
17	Музыкальная композиция для разминки. Комплекс 10	18				18
18	Стретчинг для разминки	18				18
19	Обучение комплексу аэробики в стиле «Кантри»	18				18
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>			<b>12</b>	<b>316</b>

## 8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

## 9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине. Рекомендуемые темы для проведения практических занятий:

**при заочной форме обучения:**

1. Базовые элементы в аэробике.
2. Урок аэробики.
3. Виды оздоровительных программ по аэробике.
4. Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий.
5. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке.
6. Стретчинг для разминки.
7. Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д.
8. Обучение комплексам 8,9, без движений руками. «Фанандас аэробикс».
9. Дыхательные упражнения.
10. Элементы аэробики. Джаз-аэробика.
11. Развитие гибкости, силы, координации движений.
12. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4. Стретчинг для разминки.

Практические занятия предназначены для повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Перечень рекомендуемых практических занятий

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

## **10. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- выполнение реферата;
- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к зачету в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- рабочая программа дисциплины
- методические указания для выполнения реферата;
- оценочные материалы.

### **11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)**

Учебным планом не предусмотрено.

### **11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Учебным планом не предусмотрено.

### **11.4. РЕФЕРАТ**

Учебным планом не предусмотрено.

Рекомендуется выполнение реферата. Примерная тематика рефератов:

1. История появления аэробики.
2. Цели, задачи, средства аэробики.
3. Музыка и ее значение.
4. Оздоровительная аэробика.
5. Условия для проведения занятий по аэробике.
6. Требования к профессиональным качествам инструктора.
7. Место проведения занятий аэробикой.
8. Одежда для занятий аэробикой.
9. Управление группой на занятиях аэробикой
0. Ударная нагрузка, классификация.

11. Базовые элементы аэробики.
12. Урок аэробики. Травмобезопасность на занятиях аэробикой
13. Виды оздоровительных программ
14. Элементы диско-танца. 15. Элементы Рок-н-ролла.
16. Боди балет, Классические танцы.
17. Стретчинг.
18. Аутогенная тренировка-структура, проведение.
19. Использование музыки.
20. Аэробика- как учебный предмет средних специальных учебных заведений.
21. Основные средства и методические особенности курса аэробики.
22. Танцевальная аэробика.
23. Этапы обучения в аэробике.
24. Джаз-аэробика.
25. Элементы хип-хопа.
26. Рок-аэробика.
27. Резист-а-бол.
28. Организация и проведение круговой аэробики.
29. Степ-аэробика.
30. Учет возрастных, половых особенностей в подборе упражнений аэробики.
31. Детская аэробика.
32. Аква-аэробика.

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 12.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№ пп	Компетенция	Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций по дисциплине		
		Вопросы и упражнения для зачета	Тестирование	Реферат
1	ОК-8	+ (1-31 вопросы, упражнения)	+	+

### 12.2. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

#### 12.2.1. Вопросы и упражнения для зачета

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенции.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей, выполнения физических упражнений.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно формулировать определения;</li> <li>- продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;</li> <li>- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
2	Хорошо	<p>Студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать достаточно полное знание программного материала;</li> <li>- продемонстрировать знание основных теоретических понятий;</li> </ul> <p>достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать умение ориентироваться в литературе;</li> <li>- уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
3	Удовлетворительно	<p>Студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
4	Неудовлетворительно	<p>Студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

### 12.2.2. Тестирование

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

### 12.2.3. Реферат

Выполняется в письменной форме. При оценке реферата учитывается:

1. Правильность оформления реферата.
2. Уровень сформированности компетенций.

3. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
5. Логика, структура и грамотность изложения письменной работы.
6. Умение связать теорию с практикой.
7. Умение делать обобщения, выводы.

<b>№ пп</b>	<b>Оценка</b>	<b>Шкала</b>
1	Отлично	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;</li> <li>- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;</li> <li>- правильно формулировать определения;</li> <li>- продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;</li> <li>- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
2	Хорошо	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать достаточно полное знание программного материала;</li> <li>- продемонстрировать знание основных теоретических понятий;</li> </ul> <p>достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать умение ориентироваться в литературе;</li> <li>- уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
3	Удовлетворительно	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
4	Неудовлетворительно	Студент демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

## 12.3. Типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 12.3.1. Вопросы и упражнения для зачета

1. История появления аэробики.
2. Цели, задачи, средства аэробики.
3. Музыка и ее значение.
4. Оздоровительная аэробика.
5. Условия для проведения занятий по аэробике.
6. Требования к профессиональным качествам инструктора.
7. Место проведения занятий аэробикой.
8. Одежда для занятий аэробикой.
9. Управление группой на занятиях аэробикой.
10. Ударная нагрузка, классификация.
11. Базовые элементы аэробики.
12. Урок аэробики. Травмобезопасность на занятии аэробикой.
13. Виды оздоровительных программ.
14. Элементы диско-танца.
15. Элементы Рок-н-ролла.
16. Боди балет, Классические танцы.
17. Стретчинг.
18. Аутогенная тренировка-структура, проведение.
19. Использование музыки.
20. Аэробика- как учебный предмет средних специальных учебных заведений.
21. Основные средства и методические особенности курса аэробика.
22. Танцевальная аэробика.
23. Этапы обучения в аэробике.
24. Джаз-аэробика.
25. Элементы хип-хопа.
26. Рок-аэробика.
27. Резист-а-бол.
28. Организация и проведение круговой аэробики.
29. Степ-аэробика.
30. Учет возрастных, половых особенностей в подборе упражнений аэробики.
31. Детская аэробика.

### 12.3.2. Примерное содержание тестовых материалов

#### 1. Задание

Что такое «Гиподинамия»?

**пониженная двигательная активность**

повышенная двигательная активность

сбалансированная двигательная активность

пассивное состояние организма

#### 2. Задание

Перед занятием физическими упражнениями принимать пищу следует не менее, чем за:  
30 минут

**1,5 часа**

5 часов

3 часа

### 3. Задание

Оздоровительная система Брэгга основана на:  
гармонии между человеком и окружающем его миром  
на системе раздельного питания  
на системе массажа биологически активных точек  
**оздоровительном голодании, естественном питании**

### 4. Задание

Оздоровительная методика Порфирия Иванова основана на:  
овладении навыками волевого владения телом  
**провоцировании защитных сил организма и приведения их в повседневную норму**  
введении в организм специальных веществ - Флавоноидов  
применении вибро-гимнастики.

### 5. Задание

Что понимается под закаливанием:  
**купание в холодной воде и хождение босиком**  
приспособление организма к воздействию внешней среды  
сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми  
укрепление здоровья

### 6. Задание

Дайте определение понятию здоровье:  
это состояние физического благополучия и отсутствия болезней  
это способность человека к оптимальному физиологическому, психологическому и к  
социальному благополучию  
это способность человека к оптимальной трудовой деятельности и социальной активности  
**это состояние полного физического, психического и социального благополучия,  
отсутствие болезней при максимальной активной продолжительности жизни**

### 7. Задание

Назовите главный мотив который лежит в основе формирования здорового образа жизни:  
достижение максимально возможной комфортности  
**самосохранение - человек не совершает определённые действия, так как они  
угрожают его жизни**  
подчинение правилам культуры и быта  
получение удовольствия от самосовершенствования  
сексуальная реализация

### 8. Задание

От какого фактора больше всего зависит здоровье:  
медицины  
наследственности  
**самого себя**  
экологии  
условий жизни

### 9. Задание

Сколько времени необходимо взрослому человеку для здорового сна:  
10-11 часов  
**7-8 часов**  
4-5 часов

9-10 часов

### **10. Задание**

Какая средняя продолжительность у мужчин и женщин в России:

**57 лет мужчина, 65 лет женщина**

75 лет мужчина, 80 лет женщина

65 лет мужчина, 85 лет женщина

50 лет мужчина, 60 лет женщина

### **11. Задание**

Что такое умственная работоспособность:

стойкость к различным видам умственного утомления

способность длительное время выполнять физические нагрузки

**способность эффективно длительное время заниматься учебной деятельностью**

### **12. Задание**

Какие средства поддержания работоспособности используются в течении учебного дня:

упражнения на развитие силы

упражнения на развитие скорости

**позитонические упражнения**

### **13. Задание**

Признаки гиподинамии:

недостаточное развитие мышц верхнего плечевого пояса

снижение умственной работоспособности

**одышка, быстрая утомляемость**

снижение психической работоспособности

### **14. Задание**

Физиологический фактор возникновения утомления:

**недостаток кислорода**

накопление продуктов обмена веществ

чрезмерная нагрузка

недостаток питания

### **15. Задание**

Основной источник получения "быстрой" энергии в организме:

белки

жиры

**углеводы**

витамины

### **16. Задание**

Мышечная сила достигает наибольшего значения:

по утрам

**в середине дня**

к концу дня

во время сна

### **17. Задание**

Что называется осанкой:

качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и хорошее настроение  
пружинные характеристики позвоночника и стоп  
**привычная поза человека в вертикальном положении**  
силуэт человека

### **18. Задание**

Главной причиной нарушения осанки является:  
привычка к определенным позам  
**слабость мышц**  
отсутствие достаточного объема движений  
ношение сумки на одном плече

### **19. Задание**

При выполнении умеренной физической работы давление:  
**повышается**  
понижается  
остаётся без изменения

### **20. Задание**

В какой форме студент лучше всего запоминает полученную информацию:  
в речевой форме  
в зрительной форме  
**в комбинированной форме**  
в слуховой форме

### **21. Задание**

Что такое быстрота?  
способность быстро перемещаться в пространстве  
**способность совершать двигательное действие в минимально короткий отрезок времени**  
способность мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель  
способность быстро перемещаться во времени

### **22. Задание**

Что такое гибкость?  
способность выполнять упражнение в оптимальном режиме  
способность сесть в шпагат  
**способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой**

### **23. Задание**

Виды гибкости:  
статическая  
**пассивная**  
взрывная  
**активная**

### **24. Задание**

Что такое ловкость?  
**способность быстро осваивать новые движения и перестраиваться с одного вида деятельности на другой**  
способность быстро манипулировать предметами

### **25. Задание**

Средства развития ловкости:

**подвижные игры**

упражнения на растягивания

акробатические упражнения

### **26. Задание**

Что такое сила?

способность долго выполнять какую-либо работу

**способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений**

способность поднимать различные тяжести

способность преодолевать большие физические нагрузки

### **27. Задание**

Виды силы:

изометрическая

**абсолютная**

**относительная**

изокинетическая

## **12.3.3. Тематика рефератов**

Учебным планом не предусмотрено.

Рекомендуется выполнение реферата. Примерная тематика рефератов:

1. История появления аэробики.
2. Цели, задачи, средства аэробики.
3. Музыка и ее значение.
4. Оздоровительная аэробика.
5. Условия для проведения занятий по аэробике.
6. Требования к профессиональным качествам инструктора.
7. Место проведения занятий аэробикой.
8. Одежда для занятий аэробикой.
9. Управление группой на занятиях аэробикой
0. Ударная нагрузка, классификация.
11. Базовые элементы аэробики.
12. Урок аэробики. Травмобезопасность на занятиях аэробикой
13. Виды оздоровительных программ
14. Элементы диско-танца. 15. Элементы Рок-н-ролла.
16. Боди балет, Классические танцы.
17. Стретчинг.
18. Аутогенная тренировка-структура, проведение.
- 19.Использование музыки.
20. Аэробика- как учебный предмет средних специальных учебных заведений.
21. Основные средства и методические особенности курса аэробика.
22. Танцевальная аэробика.
23. Этапы обучения в аэробике.
24. Джаз-аэробика.
25. Элементы хип-хопа.
26. Рок-аэробика.
27. Резист-а-бол.

28. Организация и проведение круговой аэробики.
29. Степ-аэробика.
30. Учет возрастных, половых особенностей в подборе упражнений аэробики.
31. Детская аэробика.
32. Аква-аэробика.

#### **12.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

1. Методические указания по написанию и подготовке реферата (доступны на профильной кафедре вуза, на сайте вуза).
2. Демонстрационные варианты компьютерного тестирования (доступны на профильной кафедре вуза).

### **13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

#### **13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 45 с. — ISBN 978-5-4497-0115-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html>
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>

#### **13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 72 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры [Электронный ресурс]: монография/ В.Н. Курьсь [и др.].— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 189 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69437.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>



2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

3. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры <http://tpfk.infosport.ru>

4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>

5. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>

6. Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>

#### **14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение дисциплины «Аэробика» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, осуществляется в виде практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студентам рекомендуется подготовить реферат, должны изучить учебники и учебно-методические пособия, подготовиться к ответам на контрольные вопросы и выполнить тестовые задания.

Дисциплина «Аэробика» включает 19 тем.

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

##### **при заочной форме обучения:**

1. Базовые элементы в аэробике.
2. Урок аэробики.
3. Виды оздоровительных программ по аэробике.
4. Тренировка и контроль за нагрузкой. Факторы влияющие на интенсивность занятий.
5. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4 в любом порядке.
6. Стретчинг для разминки.
7. Музыкальная грамота - марш на 8 счетов - 8 хлопков, присед - 8 хлопков, повторить и т.д.
8. Обучение комплексам 8,9, без движений руками. «Фанандас аэробикс».
9. Дыхательные упражнения.
10. Элементы аэробики. Джаз-аэробика.
11. Развитие гибкости, силы, координации движений.
12. Разминка - комплекс 1, 2, 3, 4. Стретчинг для разминки.

##### **Практические занятия**

Учебный материал практических занятий направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практические занятия программы реализуются на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

#### **Методико-практические занятия**

(для студентов первого курса)

1. Общие и специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
5. Основы методики самомассажа.
6. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

(для студентов второго курса)

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

13. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Практические занятия предлагаются в форме групповой и индивидуальной работы по решению профессиональных задач, игр, тренингов, соревнований. Самостоятельная работа ориентирована на решение профессиональных задач, расширение межличностных отношений, выбирать оптимальные средства достижения поставленных целей, активизацию творческой активности студентов.

Содержание курса предполагает организацию занятий, дает возможность увидеть содержание профессиональных задач во взаимосвязи с их педагогическими, получить опыт установления взаимосвязей систем различных аспектов профессиональных задач, что формирует системность мышления, необходимого для успешности профессиональной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практические занятия проводятся в тренажерном зале и включают в себя: подготовительную, основную и заключительную части.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта.

Студенты института (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых двух семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Методические указания и рекомендации по другим видам учебной работы - по написанию реферата, представлены в соответствующих изданиях. При выполнении реферата следует руководствоваться специальными методическими указаниями. Эти методические указания в библиотеке, на официальном сайте вуза и профильных кафедрах вуза.

## **15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp](http://elibrary.ru/project_authors.asp)?

### **15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Реализация образовательного процесса по дисциплине «Аэробика» осуществляется в следующих аудиториях:

1. Для проведения **практических занятий** используется спортивный зал: стол

теннисный – 1, Груша боксёрская – 2, Мешок боксёрский – 1, Маты гимнастические – 4, Тренажёр для пресса – 2, Дорожка беговая – 1, Велотренажёр – 1, Гирия 24 кг. – 2, Гирия 16 кг.- 2, Шведская стенка деревянная – 4, Стол для армрестлинга – 1, Стойка «турник – брусья» -2, Скамья гимнастическая -10, Крепление для боксёрских груш и мешков – 6, Сетка футбольная – 4, Гантели 1 кг. – 15, Канат 10м – 1, Силовая станция – 1, Стойка для штанги – 1, Гриф для штанги – 1, Диски для штанги – 6, Турник настенный – 1, Татами (будо-мат) – 37, Мячи волейбольные – 5, Мат для шейпинга – 1, Обруч спортивный – 10, Скакалки- 15, Палка гимнастическая – 10, вешалки – 10 шт.

2. Для **самостоятельной работы** студентов используется спортивный зал: стол теннисный – 1, Груша боксёрская – 2, Мешок боксёрский – 1, Маты гимнастические – 4, Тренажёр для пресса – 2, Дорожка беговая – 1, Велотренажёр – 1, Гирия 24 кг. – 2, Гирия 16 кг.- 2, Шведская стенка деревянная – 4, Стол для армрестлинга – 1, Стойка «турник – брусья» -2, Скамья гимнастическая -10, Крепление для боксёрских груш и мешков – 6, Сетка футбольная – 4, Гантели 1 кг. – 15, Канат 10м – 1, Силовая станция – 1, Стойка для штанги – 1, Гриф для штанги – 1, Диски для штанги – 6, Турник настенный – 1, Татами (будо-мат) – 37, Мячи волейбольные – 5, Мат для шейпинга – 1, Обруч спортивный – 10, Скакалки- 15, Палка гимнастическая – 10, вешалки – 10 шт.

3. Для **проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации** используется спортивный зал: стол теннисный – 1, Груша боксёрская – 2, Мешок боксёрский – 1, Маты гимнастические – 4, Тренажёр для пресса – 2, Дорожка беговая – 1, Велотренажёр – 1, Гирия 24 кг. – 2, Гирия 16 кг.- 2, Шведская стенка деревянная – 4, Стол для армрестлинга – 1, Стойка «турник – брусья» - 2, Скамья гимнастическая -10, Крепление для боксёрских груш и мешков – 6, Сетка футбольная – 4, Гантели 1 кг. – 15, Канат 10м – 1, Силовая станция – 1, Стойка для штанги – 1, Гриф для штанги – 1, Диски для штанги – 6, Турник настенный – 1, Татами (будо-мат) – 37, Мячи волейбольные – 5, Мат для шейпинга – 1, Обруч спортивный – 10, Скакалки- 15, Палка гимнастическая – 10, вешалки – 10 шт.

**Рабочую программу дисциплины составила:**

Мамынова Наталья Ивановна, старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин ЧОУ ВО «Брянский институт управления и бизнеса».

**Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»:**

протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Антошкина Е.А./

**Рабочая программа дисциплины рассмотрена, согласована и одобрена на заседании кафедры «Экономики и управления»:**

протокол № 1 от «31» августа 2022г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Мукайдех Е.А./