



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО

Руководитель ОП

Е.И. Сушкова

(подпись)

«29» августа 2024 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Оздоровительная аэробика)

| | |
|--|--|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 37.03.01 Психология |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Психологическое консультирование и психодиагностика |

Иваново



1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование 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 жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление основных о видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная, подготовительная и специальная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения) | | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации |
|-------|---|---------|---|---------------------------|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | |
| 1 | Тема 1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики. | 1 | | 20 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема 2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики | 1 | | 20 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Тема 3. Группы базовых элементов аэробики | 1 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу |



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|----|--|
| | | | | | рейтинга |
| 4 | Тема 4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы. | 1 | | 14 | Сдача тестов (контрольных нормативов) · Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Тема 5. Основы обучения оздоровительными видами аэробики | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов) · Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема 6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов) · Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Тема 7. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов) · Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Тема 8. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма. | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов) · Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 32 | Зачет |
| 1 | Тема 1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики. | 3 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов) · Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема 2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов | 3 | | 16 | Сдача тестов |



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|----|---|
| | оваэробики. | | | | (контрольны х нормативов) . Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Тема3.Группыбазовыхэлементоваэробики | 3 | | 16 | Сдача тестов (контрольны х нормативов) . Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Тема 4. Развитиекоординационныхспособностейзанимающихсясредст вами аэробики с использованиемстеп - платформы. | 3 | | 20 | Сдача тестов (контрольны х нормативов) . Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 68 | Зачет |
| 1 | Тема 5. Основыобученияоздоровительными видами аэробики. | 4 | | 16 | Сдача тестов (контрольны х нормативов) . Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема 6. Развитиегибкости ипластичности теласредствамиоздоровительнойаэробики. | 4 | | 16 | Сдача тестов (контрольны х нормативов) . Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Тема 7. Развитиесиловых способностейзанимающихсясредствамиаэробики.Использовани еспортивногоинвентаря. | 4 | | 16 | Сдача тестов (контрольны х нормативов) . Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Тема8. Выносливости средства ее развития в оздоровительнойтренировке. Упражнения,способствующиеобще й выносливостиорганизма. | 4 | | 16 | Сдача тестов (контрольны х нормативов) . |



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

| | | | | | |
|------------------|---|---|--|----|--|
| | | | | | Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Тема 1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики. | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема 2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики. | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Тема 3. Группы базовых элементов аэробики. | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 4 | Тема 4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы. | 5 | | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 60 | Зачет |
| 1 | Тема 5. Основы обучения оздоровительными видами аэробики. | 6 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема 6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. | 6 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

| | | | | | |
|----------------------|--|---|--|-----|---|
| 3 | Тема 7. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. | 6 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Тема 8. Выносливость средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 36 | Зачет |
| Итого по дисциплине: | | | | 328 | Зачет |

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики.

Построение урока аэробики. Основные шаги. Марш-ходьба на месте, вокинг-ходьба в движении, основные шаги-стептач, вистеп, хилтач, тойтач, мамбо, кросс, и др.

4.2.2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики

Принципы составления простейших комбинаций из основных шагов аэробики. Стептач+дабл-стептач+опен-степ+шаг мамбо. Разучивание и составление различных комбинаций. Усложнение базовых шагов.

4.2.3. Группы базовых элементов аэробики

Изучение элементов, в основе которых лежат шаги-марш, вокинг, стептач, вистеп, мамбо, кросс. Элементы продвижения в сторону-степлайн, грейпвайн, шассе. Элементы, в основе которых лежат подъемы ног-кик, лифт, сайд. Элементы, в основе которых лежат сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах. Составление комбинаций на занятиях.

4.2.4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ-платформы.

Понятие степ-аэробики. Разучивание основных шагов аэробики с использованием степ-платформ. Составление простейших комбинаций на степ-платформах.

4.2.5. Основы обучения оздоровительными видами аэробики.

Принципы построения урока аэробики. Дозирование нагрузки на занятиях. Общая структура урока аэробики: Разминка, подготовительная часть; Аэробная часть, т.е. основная часть, заключительная часть.



4.2.6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.

Стрейтчинг-система растягивания мышц и связок. Упражнения направлены на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Баллистические упражнения. Статические упражнения. Методика выполнения основных упражнений системы стрейтчинг.

4.2.7. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.

Понятие о силовых способностях человека. Средства развития силовых способностей. Методика обучения развитию силовых способностей. Упражнения из основной части «силовой тренировки». Принцип «от простого к сложному». Упражнения для рук, ног, спины. Использование спортивного инвентаря в силовой тренировке.

4.2.8. Выносливость: средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.

Понятие «аэробная производительность». Связь между состоянием здоровья и аэробными способностями? Понятие «общая выносливость». Развитие дыхательных возможностей человека. Средства развития аэробных способностей.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9. Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

| <u>1, 3, 5 семестры</u> | |
|---|---|
| 1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 1 15 октября | 1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 2 15 ноября | 1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 3 15 декабря | 1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Посещаемость занятий |
| <u>2, 4, 6 семестры</u> | |
| 1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 4 15 марта | 1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Челночный бег 5х6м. 3. Посещаемость занятий |



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

| | |
|---|--|
| 2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 5 15 апреля | 1. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж. - ноги прямые, жен. - ноги согнутые в коленях). 2. Приседание за 30 сек. 3. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 6 15 мая | 1. Наклоны туловища, стоя на скамейке. 2. Поднимание туловища из положения лежа на животе за 30 сек. 3. Посещаемость занятий |

| Практика | | |
|--|-------------------------------------|-----------|
| на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы | результат ниже среднего уровня. | 10 баллов |
| | результат среднего уровня и выше | 20 баллов |
| Посещение занятий | | |
| на каждом этапе рейтинга (модуля) | 50% | 10 баллов |
| | Свыше 70% | 20 баллов |

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 81 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332> (дата обращения: 01.11.2019). – Текст : электронный.
2. Пшеничникова, Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Г.Н. Пшеничникова, Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных ; Министерство спорта Российской



Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 139 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

3. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2007. – 68 с. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

4. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

5. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL:http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

| | |
|--------------------------------------|--------------------|
| 1. Зал спортивных игр 24 x 46 метров | учебный корпус № 6 |
| 2. Гимнастический зал 15 x 24 метра | учебный корпус № 6 |
| 3. Тренажерный зал 10 x 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 4. Тренажерный зал 5 x 15 метров | учебный корпус № 1 |
| 5. Зал аэробики 7 x 10 метров | учебный корпус № 1 |

Спортивный инвентарь и оборудования

- Многофункциональные тренажеры
- слайды
- степ - платформы



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

- бодибары
- резиновыековрики
- фит-боллы
- обычныемячи
- гантели
- скакалки
- гимнастическиепалки
- Гимнастическиескамейки
- Гимнастическаястенка

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД
«29» августа 2024 г., протокол № 1