



Основная профессиональная образовательная программа  
01.03.01 Математика  
(Математика)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

 Н.Г. Косарев  
(подпись)

« 13 » июня 2018 г.

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

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	01.03.01 Математика
Направленность (профиль) образовательной программы:	Математика
Тип образовательной программы:	программа академического бакалавриата

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 о фоновых 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**

ОК - 8 - способностью использовать методы и средства физической культуры 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.

## **4. Объем и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.



Основная профессиональная образовательная программа  
01.03.01 Математика  
(Математика)

**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)
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Тема 1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики.	1		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики	1		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Тема 3. Группы базовых элементов аэробики	1		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы.	1		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				68	Зачет
1	Тема 5. Основы обучения оздоровительным видам аэробики	2		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.	2		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Тема 7. Развитие силовых способностей	2		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга



Основная профессиональная образовательная программа  
01.03.01 Математика  
(Математика)

	занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.				
4	Тема 8. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма	2		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				60	Зачет
1	Тема 1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики.	3		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Тема 3. Группы базовых элементов аэробики	3		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы.	3		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				34	Зачет
1	Тема 5. Основы обучения оздоровительным видам аэробики	4		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.	4		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Тема 7. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.	4		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 8. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма	4		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				60	Зачет
1	Тема 1. Аэробика. Основные положения.	5		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.



Основная профессиональная образовательная программа  
01.03.01 Математика  
(Математика)

	Терминология базовой аэробики.				
2	Тема 2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики	5		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Тема 3. Группы базовых элементов аэробики	5		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы.	5		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				68	Зачет
1	Тема 5. Основы обучения оздоровительным видам 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.
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 и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				38	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 продвижении, основные шаги-степ тач, ви степ, хил тач, той тач, мамбо, кросс, и др.

##### 4.2.2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики

Принципы составления простейших комбинаций из основных шагов аэробики. Степ тач+ дабл степ тач+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, степ тач, ви степ, мамбо, кросс. Элементы с продвижением в сторону-степ лайн, грейп вайн, шассе. Элементы, в основе которых лежат подъемы ног-кик, лифт, сайд. Элементы, в основе которых 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 аэробика. Разучивание основных шагов аэробики с использованием степ платформ. Составление простейших комбинаций на степ платформах.

#### **4.2.5. Основы обучения оздоровительным видам 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 направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Баллистические упражнения. Статические упражнения. Методика исполнения 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 и 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

### 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:

- 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».

<b>1, 3, 5 семестры</b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 1</b> 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Посещаемость занятий



Основная профессиональная образовательная программа  
01.03.01 Математика  
(Математика)

2 контрольная точка (промежуточный контроль) <b>Модуль 2</b> 15 ноября	1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) <b>Модуль 3</b> 15 декабря	1. Прыжок в высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Посещаемость занятий
<b>2, 4, 6 семестры</b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 4</b> 15 марта	1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Челночный бег 5х6м. 3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) <b>Модуль 5</b> 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) <b>Модуль 6</b> 15 мая	1. Наклоны туловища, стоя на скамейке. 2. Поднимание туловища из положения лежа на животе за 30 сек. 3. Посещаемость занятий

<b>Практика</b>		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
<b>Посещение занятий</b>		
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. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
2. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN





978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

#### Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд., доп. и изм. — Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012 .— 37 с .— [http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov\\_2012.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm)
3. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .—[http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko\\_2013.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm)
4. 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](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://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

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 х 46 метров | учебный корпус № 6 |
| 2. Гимнастический зал 15 х 24 метра  | учебный корпус № 6 |
| 3. Тренажерный зал 10 х 20 метров    | учебный корпус № 1 |
| 4. Тренажерный зал 5 х 15 метров     | учебный корпус № 1 |
| 5. Тренажерный зал 6 х 12 метров     | общежитие №4       |
| 6. Зал аэробики 7 х 10 метров        | учебный корпус № 1 |

##### Спортивный инвентарь и оборудования



Основная профессиональная образовательная программа  
01.03.01 Математика  
(Математика)

---

- многофункциональные тренажеры
- слайды
- степ платформы
- боди бары
- резиновые коврики
- фит-боллы
- обычные мячи
- гантели
- скакалки
- гимнастические палки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастическая стенка



Основная профессиональная образовательная программа  
01.03.01 Математика  
(Математика)

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры, мастер спорта Кумирова К.А., старший преподаватель кафедры физической культуры Сафонова Е. Б.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры  
«29» августа 20 16 г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № 1 от «30» августа 20 14 г.

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № 10 от «25» мая 20 18 г.

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № 1 от «29» августа 20 19 г..

Согласовано:

Руководитель ОП Кононенко П.Г. Кононенко  
(подпись)