

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета прикладной
биотехнологии и инженерии
Коротков В.Г.



"29" августа 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В. ДВ. 11.7 Аэробика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ, СПЕЦИАЛИТЕТ

Форма обучения

Очная, заочная

Оренбург 2014

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.11.7 Аэробика
/сост. В.В. Баранов, С.П. Павлов - Оренбург: ОГУ, 2014**

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения всех направлений подготовки

© Баранов В.В., 2014
© Павлов С.П., 2014
© ОГУ, 2014

1 Цели и задачи освоения дисциплины -----	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы -----	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине -----	5
4 Структура и содержание дисциплины -----	6
4.1 Структура дисциплины -----	6
4.2 Содержание разделов дисциплины -----	7
4.3 Практические занятия (семинары) -----	10
4.4 Заочная форма обучения - структура обучения -----	13
4.5 Практические занятия -----	13
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины -----	18
5.1 Основная литература -----	18
5.2 Дополнительная литература -----	19
5.3 Периодические издания -----	19
5.4 Интернет-ресурсы -----	20
5.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам) -----	20
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины -----	21
Лист согласования рабочей программы дисциплины -----	
Приложения:	
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине -----	23
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины -----	24

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

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

Задачи:

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами аэробики.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

6. Овладение системой практических умений и навыков средствами аэробики обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

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

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>- Знать: основные этапы развития и становления предмета;</p> <p>- методологические основы предмета «Физическая культура»;</p> <p>- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>- Уметь: обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки;</p> <p>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</p> <p>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</p> <p>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</p> <p>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</p> <p>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Очная форма обучения:

Вид работы	Трудоемкость академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	Всего
Практические занятия(ПЗ)	70	70	70	64	54	328
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	18
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	18
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	18

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	12
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	20
2	Классическая аэробика (базовая)	12
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Основной целевой задачей физической подготовки основного континген-

та студентов является общая физическая подготовка. Именно с ориентацией на достижения минимально необходимого уровня основных двигательных качеств при общей физической подготовке, в учебную программу для вузов по дисциплине «Физическая культура» были введены научно разработанные тесты и их оценка в очках.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Раздел №2 Классическая аэробика (базовая)

Это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

Основная физиологическая направленность данного вида аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Специалисты выделяют базовую аэробику с низким и высоким уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие среднего уровня. Первый рекомендуется для начинающих, третий – для подготовленных, второй – промежуточный вариант.

В аэробику низкой интенсивности входят довольно простые по координации шаги и соединения, что позволяет освоить упражнения на хорошей правильной технике. Этот момент важен для достижения положительного результата влияния упражнений на опорно-двигательный аппарат. Базовая аэробика высокой интенсивности содержит большее количество беговых упражнений, скачков, подскоков. Повышается темп выполнения движений, удлиняются комбинации, усложняется хореография. При этом широко применяются отягощения (1500-2000 г), эспандеры, скакалки, мячи и т.п.

Аэробная тренировка – это непрерывная, достаточно интенсивная работа в течение продолжительного времени (20-40 минут). Основная нагрузка ложится на сердце, а также на систему дыхания и работающие мышцы.

Главное требование к аэробным упражнениям – они должны быть непрерывными, равномерными и выполняться с определенной интенсивностью в течение всего занятия. Интенсивность и продолжительность аэробики задаются в зависимости от уровня физического состояния занимающихся.

Раздел №3 Степ-аэробика

Отличительной особенностью этого вида оздоровительной аэробики является использование специальной регулируемой платформы – степа. Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партерной части занятия, плат-

форму удобно использовать для развития силы. Изменяя высоту степ-платформы (15, 20 и 25 см), можно варьировать интенсивность нагрузки.

Увеличение высоты платформы на 5 см вызывает увеличение ЧСС примерно на 10-12 уд/мин, а соответственно и повышение нагрузки. Новички, как правило, выполняют упражнения на низкой платформе. Таким образом, в одной группе

смогут заниматься студентки с разным уровнем подготовленности, и для каждой физической нагрузка будет индивидуальной. В основе степ-аэробики лежит главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов. Рекомендуемый музыкальный темп – 118-130 уд/мин; более быстрый темп ограничивает амплитуду движений, снижая эффективность тренировки.

Раздел №4 Стретчинг

Стретчинг - это комплекс упражнений для развития гибкости.

Несколько правил при занятии стретчингом:

- Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.
- Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, то есть так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно обязательно ослабить, чтобы добиться требуемого, приятного ощущения.
- Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинать с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть.
- Во время выполнения упражнения сохранять устойчивое положение.
- Во время выполнения каждого упражнения концентрировать внимание на той части тела, которую растягиваете.

Раздел №5 Фитбол– аэробика

Фитбол – аэробика – аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера.

Fit – оздоровление, ball – мяч.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно бесконечно менять исходные положения и выполнять большое количество упражнений на различные группы мышц.

Продолжительность и интенсивность варьируется в зависимости от контингента занимающихся и задач, поставленных тренером. Уникальная возможность проведения аэробной части занятия, в положении сидя, позволяет существенно расширить контингент занимающихся. Для занятий фитболом требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от сте-

пени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Оздоровительный эффект от занятий фитболом:

- укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;
- улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- улучшает работу позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
- позволяет иметь хорошую фигуру и избавиться от болей в суставах, нормализуя их функционирование;
- растягивание на мяче способствует восстановлению организма после нагрузок;
- переход от напряжения мышц к расслаблению при выполнении упражнений лежа на мяче, способствует снятию психоэмоционального напряжения.

4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1	1-5	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	1-5	Обучение технике бега	4
3	1	1-5	Совершенствование техники бега	2
4	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2
5	1	1-5	Контрольный норматив №1 кроссовый бег	2
6	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
7	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	6
8	1	1-5	Комплекс упражнений на восстановление	4
9	1	1-5	Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции	2
			Всего	30
			Всего часов ОФП	150
10	2	1	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
11	2	1	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
12	2	1	Совершенствование базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
13	2	1	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги	4
14	2	1	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	4
15	3	1	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе	2
16	3	1	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	2
17	3	1	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе	2

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
18	3	1	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	2
19	4	1	Статический стретчинг	2
20	4	1	Медленный стретчинг	2
21	4	1	Парный стретчинг	2
22	5	1	Шаговые упражнения с фитболом	2
23	5	1	Шаги на месте переступами	2
24	5	1	Упражнения с подскоками	2
25	5	1	Зачет	2
			Всего за 1 семестр	40
26	2	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
27	2	2	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
28	2	2	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги	4
29	2	2	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги	4
30	2	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	4
31	3	2	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе	2
32	3	2	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	2
33	3	2	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе	2
34	3	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	2
35	4	2	Статический стретчинг	2
36	4	2	Медленный стретчинг	2
37	4	2	Парный стретчинг	2
38	5	2	Шаговые упражнения с фитболом	2
39	5	2	Шаги на месте переступами	2
40	5	2	Упражнения с подскоками	2
41	5	2	Зачет	2
			Всего за 2 семестр	40
42	2	3	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
43	2	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги	8
44	2	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	8
45	3	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	4
46	3	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	4
47	4	3	Динамический стретчинг	2

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
48	4	3	Баллистический стретчинг	2
49	4	3	Статический стретчинг	2
50	5	3	Шаги с выпадами	2
51	5	3	Совершенствование упражнения с подскоками	2
52	5	3	Совершенствование шаговых упражнений с переступами	2
53	5	3	Зачет	2
			Всего за 3 семестр	40
54	2	4	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
55	2	4	Обучение технике выполнения упражнения без предметов стоя	2
56	2	4	Обучение технике выполнения упражнения без предметов лежа	4
57	2	4	Обучение технике выполнения упражнения с гантелями	4
58	3	4	Обучение технике выполнения прыжковых упражнений на степе	4
59	3	4	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	4
60	4	4	Статический стретчинг	2
61	4	4	Упражнения стретчинга с фитболом	2
62	4	4	Упражнения стретчинга на степ-платформе	2
63	5	4	Совершенствование упражнений с фитболом	6
64	5	4	Зачет	2
			Всего за 4 семестр	34
65	2	5	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
66	2	5	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов стоя	2
67	2	5	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов лежа	4
68	2	5	Совершенствование техники выполнения упражнения с гантелями	4
69	3	5	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	8
70	4	5	Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов	6
71	5	5	Совершенствование упражнений с фитболом	6
72	5	5	Зачет	2
			Всего за 5 семестр	34
			Итого аэробика	178
			Итого ОФП	150
			Всего	328

Заочная форма обучения

4.4 Структура дисциплины

Вид работы	Трудоемкость академических часов						Всего
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Самостоятельная работа	54	54	54	54	54	54	324
Зачет						4	4
Итого	54	54	54	54	54	58	328
Вид итогового контроля						Зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	22
2	Классическая аэробика (базовая)	12
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	22
2	Классическая аэробика (базовая)	12
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	22
2	Классическая аэробика (базовая)	12
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	22
2	Классическая аэробика (базовая)	12
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	22
2	Классическая аэробика (базовая)	12
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	22
2	Классическая аэробика (базовая)	12
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	4
	Итого:	58
	Всего:	328

4.5 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1	1-5	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	1-5	Обучение технике бега	2
3	1	1-5	Совершенствование технике бега	2
4	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
5	1	1-5	Контрольный норматив №1 кроссовый бег	2
6	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	4
7	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	4
8	1	1-5	Комплекс упражнений на восстановление	2
9	1	1-5	Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции	2
			Всего	22
			Всего часов ОФП	132
10	2	1	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
11	2	1	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги	2
12	2	1	Совершенствование базовым шагам без смены лидирующей ноги	2
13	2	1	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги	4
14	2	1	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	2
15	3	1	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе	2
16	3	1	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	2
17	3	1	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе	2
18	3	1	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	2
19	4	1	Статический стретчинг	2
20	4	1	Медленный стретчинг	2
21	4	1	Парный стретчинг	2
22	5	1	Шаговые упражнения с фитболом	2
23	5	1	Шаги на месте переступами	2
24	5	1	Упражнения с подскоками	2
			Всего за 1 семестр	32
25	2	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
26	2	2	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги	2
27	2	2	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги	2
28	2	2	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги	2
29	2	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	4
30	3	2	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе	2
31	3	2	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	2
32	3	2	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги	2

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
			на степе	
33	3	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	2
34	4	2	Статический стретчинг	2
35	4	2	Медленный стретчинг	2
36	4	2	Парный стретчинг	2
37	5	2	Шаговые упражнения с фитболом	2
38	5	2	Шаги на месте переступами	2
39	5	2	Упражнения с подскоками	2
			Всего за 2 семестр	32
40	2	3	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
41	2	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги	4
42	2	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	6
43	3	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	4
44	3	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	4
45	4	3	Динамический стретчинг	2
46	4	3	Баллистический стретчинг	2
47	4	3	Статический стретчинг	2
48	5	3	Шаги с выпадами	2
49	5	3	Совершенствование упражнения с подскоками	2
50	5	3	Совершенствование шаговый упражнений с переступами	2
			Всего за 3 семестр	32
51	2	4	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
52	2	4	Обучение технике выполнения упражнения без предметов стоя	2
53	2	4	Обучение технике выполнения упражнения без предметов лежа	4
54	2	4	Обучение технике выполнения упражнения с гантелями	4
55	3	4	Обучение технике выполнения прыжковых упражнений на степе	4
56	3	4	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	4
57	4	4	Статический стретчинг	2
58	4	4	Медленный стретчинг	2
59	4	4	Парный стретчинг	2
60	5	4	Совершенствование упражнения с фитболом	6
			Всего за 4 семестр	32

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
61	2	5	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
62	2	5	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов стоя	2
63	2	5	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов лежа	4
64	2	5	Совершенствование техники выполнения упражнения с гантелями	4
65	3	5	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	8
66	4	5	Обучение техники выполнения стретчинга различных видов	6
67	5	5	Совершенствование упражнения с фитболом	6
			Всего за 5 семестр	32
68	2	6	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
69	2	6	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов стоя	2
70	2	6	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов лежа	4
71	2	6	Совершенствование техники выполнения упражнения с гантелями	4
72	3	6	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	8
73	4	6	Совершенствование е техники выполнения стретчинга различных видов	6
74	5	6	Совершенствование упражнения с фитболом	6
75	5	6	Зачет	4
			Всего за 6 семестр	36
			Итого аэробика	196
			Итого ОФП	132
			Всего	328

Аттестация студентов, имеющих отклонение в здоровье

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студенты распределяются в основные и специальные медицинские группы и группы студентов полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие ограничения двигательной активности на практических занятиях в связи отклонениями в здоровье, (которые подтверждены медицинскими документами о переходе студента в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя. Сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения тех контрольных нормативов, где физическая нагрузка не соответствует состоянию здоровья и запрещена медиками в соответствии с ее отклонениями.

Студенты, которые имеют полное освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, где самостоятельно составляют комплексы упражнений по различным видам физкультурно-спортивной деятельности, с учетом отклонений здоровья, под руководством преподавателя определяют тесты уровня физической подготовленности, самостоятельно ведут дневник самоконтроля по которому ежемесячно отчитываются.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Примерные темы рефератов:

1. Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре.
2. Первые системы аэробики и их эволюция (Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз).
3. Эпоха аэробики доктора Кеннета Купера.
4. Развитие аэробики в России.
5. Виды оздоровительной аэробики (общая характеристика).
6. Классификация видов оздоровительной аэробики.
7. Оздоровительный эффект физической тренировки.
8. Механизм действия физической тренировки на организм.
9. Требования к оздоровительной тренировке.
10. Влияние упражнений аэробики на организм занимающихся.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / В. В. Баранов. - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

3. 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>

5.2 Дополнительная литература

1. Анохина, И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: Малаховка, 1992. – 24 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29-31.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры /под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 302 с.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / И. С. Барчуков; под общ.ред. Н. Н. Маликова.- 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2003. - 528 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат) - ISBN 978-5-7695-9699-5.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] :учеб.пособие для вузов / Ю. И. Евсеев.- 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 382 с. - (Высшее образование). - Прил.: с. 363-377. - ISBN 5-222-06798-X.
6. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: метод.пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: ФиС, 2007. – 104 с.
7. Ильинич, В. И Студенческий спорт и жизнь [Текст]: пособие для вузов / В. И. Ильинич. - М.: Аспект Пресс, 1995. - 144 с. - (Программа "Обновление гуманитарного образования в России") - ISBN 5-86318-107-9.
8. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] :учеб.пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - Орск : Изд-во Орск. гуманит.-технол. ин-та, 2010. - 206 с. - Имеется электрон. версия. - Библиогр.: с. 206. - ISBN 978-5-8424-0503-9. Издание на др. носителе [Электронный ресурс]
9. Поздеева, Л.В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студенток высших учебных заведений: учебное пособие / Л.В. Поздеева, Е.В. Токарь. – Благовещенск, 2012. – 150 с. – Режим доступа: <http://rucont.ru>
10. Райцина, Л.П. Методические особенности проведения занятий по ритмической гимнастике в ВУЗе / Л.П. Райцина, Н.А. Левенко // Физическая культура личности студента: Тез.межвуз. научн. конф., 24-26 января 1989 г. – М.: МГУ, 1989. – С. 212-213.
11. Шунайлова, Н.Ю.Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики / Н.Ю. Шунайлова, Е.А. Мадера, Н.А. Хаттапова // ТиПФК. – 2006. – № 1. – С. 40-42.
12. Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. :Гардарики, 2000. - 448 с. - (Disciplinae) - ISBN 5-8297-0010-7.

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
<http://www.teoriya.ru/>
2. Аэробика

<http://www.whrussia.ru/tag/aerobika/>

3. Адаптивная физическая культура

<http://www.afkonline.ru/>

4. Физическое воспитание студентов

<http://www.sportedu.org.ua/>

5. Физкультура и спорт

<http://www.fismag.ru/>

5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Аэробика>

2. <http://www.fitness-aerobics.ru> «Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР).

3. <http://спортивнаяаэробика.рф>. Всероссийская федерация спортивной аэробики.

4. Рефераты по физкультуре и спорту.

www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html

5.5 Методические указания к практическим занятиям

Занятия по аэробике должно состоять из следующих частей: подготовительной (разминка и стретчинг); основной (аэробная и силовая тренировки); заключительной (упражнения на растягивание и расслабление). Из используемых физических упражнений можно выделить три «базовых» вида: разминка; аэробные танцевальные и аэробные циклические упражнения; силовые упражнения; упражнения на растягивание (стретчинг).

Первая – разминка. Она необходима для подготовки организма к выполнению упражнений основной части. Во время разминки в результате повышения температуры тела, разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем, повышается работоспособность занимающихся. Выполнение разминочных упражнений – одно из важнейших условий предупреждения травм. В качестве средств общей разминки рекомендуется использовать ходьбу, бег, разнообразные прыжки, а также комплексы общеразвивающих упражнений, последовательно прорабатывающие различные мышечные группы. Кроме того, в разминку обязательно следует включать статические растягивающие упражнения с целью увеличения гибкости различных участков тела. Продолжительность разминки составляет 8-10% (8-10 мин) общего времени занятия.

Вторая часть занятия – основная. Она состоит из четырех периодов:

- 1) «Втягивающий», предполагает постепенное повышение интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- 2) Основной – «пиковые» аэробные нагрузки.
- 3) Переходный – постепенное снижение нагрузки за счет перехода на ходьбу, снижение интенсивности и амплитуды движений.

4) Партерный – упражнения на силу и гибкость, выполняемые стоя, сидя, лежа на полу. Цель – проработать крупные группы мышц и тем самым улучшить телосложение, исправить осанку.

В основной части используются два вида упражнений: аэробные и силовые.

Аэробная тренировка (упражнения классической, танцевальной, степ-аэробики и др.) – это непрерывная, достаточно интенсивная работа в течение продолжительного времени (20-40 минут). Главное требование к аэробным упражнениям – они должны быть непрерывными, равномерными и выполняться с определенной интенсивностью в течение всего занятия. Интенсивность и продолжительность аэробики задаются в зависимости от уровня физического состояния занимающихся. При планировании нагрузки необходимо основываться на результаты оценки физического состояния.

Третья, заключительная часть занятия называется «финальным охлаждением», длительность 5-10 мин. Обычно это упражнения на растягивание и расслабление. Особенность применения упражнений на растягивание в данной части – это плавный переход из одной позы в другую с удержанием каждой от 10 до 30 с. Растягивание после тренировки способствует быстрому восстановлению мышц, уменьшению ощущения дискомфорта, развитию гибкости.

В аэробной тренировке используются следующие упражнения: ходьба, бег, прыжки, скачки, подскоки, повороты, скрестные, переменные, приставные шаги, выпады, махи, приседы и т.д. Из них составляются комбинации, а затем блоки, объединяющиеся, в свою очередь, в комплексы. Наиболее крупной структурной единицей является соединение, состоящее из двух и более комплексов. За счет такого построения занятия значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время такое построение позволяет избежать монотонности, однообразия занятий ритмической гимнастикой. Благодаря использованию «блоков» происходит переключение в процессе занятия на различные группы мышц. При этом каждое упражнение в блоке выполняется с дозировкой 8-16 раз, а соединения включают повторения отдельных упражнений 1-2 раза, что требует внимания, ловкости, хорошей координации движений.

Наравне с аэробной выносливостью для здоровья человека важна и мышечная сила. При помощи специальных физических упражнений силовой направленности можно укрепить мягкие ткани (мышцы, связки, сухожилия), изменить соотношение жирового и мышечного компонентов тела в сторону последнего, скорректировать «проблемные» зоны фигуры. В силовую часть комплекса нужно включать упражнения на различные группы мышц, которые выполняются из исходных положений стоя, сидя и лежа с использованием гантелей, эспандеров, фитболов, степ-ступенек или веса собственного тела в качестве средства сопротивления. Упражнения необходимо выполнять в следующем режиме: количество подходов – 1-3, количество повторений – 10-30 раз. По мере роста тренированности можно увеличить дозировку, выполняя каждое упражнение по одному подходу, но с максимальным количеством повторений (до «не могу»), либо использовать более сложный вариант упражнения: с гантелями (1-2 кг), специальными утяжелителями или эспандер

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура.

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью - $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$ (2500 м^2)
2. Две волейбольные площадки площадью - $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$ (324 м^2)
3. Футбольное поле запасное - $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
4. Футбольное поле - $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
5. Беговая дорожка - $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
6. Баскетбольная площадка - $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
7. Гимнастический городок - $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
8. Сектор для метания - $20 \times 100 = 2000 \text{ м}^2$
9. Сектор для прыжков - $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$
10. Лыжная база - $10 \times 10 = 100 \text{ м}^2$

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» с пропускной способностью - 200 чел./час:

1. Бассейн - $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал для игровых видов спорта - $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$
3. Зал дзюдо - $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал сухого плавания - $6 \times 10 = 60 \text{ м}^2$
5. Зал тяжелой атлетики - $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$
6. Зал аэробики - $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

ДЮТ «Прогресс» с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Площадка для гонок на картинге - $30 \times 70 = 2100 \text{ м}^2$
2. Авиамодельная лаборатория - $6 \times 13 = 78 \text{ м}^2$
3. Площадка для авиамодельного спорта - 100 м^2
4. Открытый бассейн для судомодельного спорта - $5 \times 20 = 100 \text{ м}^2$

Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - $42 \times 24 = 1008 \text{ м}^2$
2. Тренажерный зал - $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 40 чел./час:

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - $15 \times 18 = 450 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 30 чел./час:

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) - $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) - $25 \times 60 = 1500 \text{ м}^2$

Баскетбольная площадка с синтетическим покрытием (рядом с общежитием № 8) - $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$

Тренажерный зал в общежитии № 7 площадь - 120 м^2

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет **27971 м²** (пропускная способность - 1080 чел./час)

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую выносливость: Бег – 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силов. подгот.: Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол.раз)	60	50	40	30	20					
Подтягив. на перекладине (кол-во раз), вес до 85кг.						15	12	9	7	5
Более 85кг.						12	9	6	3	1
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.), (кол-во раз)	20	16	10	6	4					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; на скамейке. (кол-во раз)	15	12	9	6	4	15	12	9	7	5
Поднимание, в висе, ног до касания перекладины (кол-во раз)						15	12	9	7	4
Тест на прыгучесть Прыжки в длину с места (см).	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Тест на общую выносливость: Бег2000м (мин.,с.) Вес до 70кг	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1					
более 70кг.	5	0	5	0	0					
Бег3000м (мин., с.) Вес до 85кг.	10,3	11,2	11,3	12,4	13,1					
более85кг.	5	0	5	0	5	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3
						0	5	0	0	0
						12,3	13,1	13,5	14,4	15,3
						0	0	0	0	0

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Электронный ресурс]: приказ Минобразования России от 01.12.99 № 1025 // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>. – 09.10.2007.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон Российской Федерации от 29 апреля 1999 № 80-ФЗ // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>. – 09.10.2007.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8.

4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. - М. :Гардарики, 2001. - 448 с.

5. Анплева, Т. А. Оздоровительная аэробика в практике физического воспитания студенток [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Т. А. Анплева, А. П. Коломонова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ГОУ ОГУ. - 2008.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: все направления подготовки
код и наименование

Направленность: Общий профиль

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.11.7 Аэробика

Форма обучения: очная, заочная
(дневная, вечерняя, заочная, дистанционная)

Год набора 2014 – 15г.

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от 29 августа 2014г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
физического воспитания
наименование кафедры  Баранов В.В.
подпись расшифровка подписи

Исполнители:
профессор
должность  Баранов В.В.
подпись расшифровка подписи

старший преподаватель
должность  Павлов С.П.
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующей кафедрой¹ физического воспитания
наименование кафедры  Баранов В.В.
подпись расшифровка подписи дата

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
 Истомина Т.В.
подпись расшифровка подписи дата

Уполномоченный по качеству факультета
 Кравцова Т.М.
подпись расшифровка подписи дата

Рабочая программа зарегистрирована в ОНОТ ЦИТ
Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ
 Дырдина Е.В.
подпись расшифровка подписи дата

¹ Согласование осуществляется с заведующими теми кафедрами, за которыми закреплены дисциплины (модули), указанные в построениях данной дисциплины (модуля).