

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета прикладной  
биотехнологии и инженерии  
Коротков В.Г.  
(подпись, расшифровка подписи)  
29 августа 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В. ДВ. 11.7 Аэробика»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ, СПЕЦИАЛИТЕТ

Направление подготовки

*Все направления подготовки*  
(код и наименование направления подготовки)

*Все*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавриат, специалитет*

Форма обучения

*Очная*

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.11.7 Аэробика  
/сост. В.В. Баранов, С.П. Павлов - Оренбург: ОГУ, 2016**

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения всех направлений подготовки

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины -----	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы -----	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине -----	4
4 Структура и содержание дисциплины -----	5
4.1 Структура дисциплины -----	5
4.2 Содержание разделов дисциплины -----	6
4.3 Практические занятия (семинары) -----	8
4.4 Заочная форма обучения - структура обучения -----	11
4.5 Практические занятия -----	12
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины -----	15
5.1 Основная литература -----	15
5.2 Дополнительная литература -----	16
5.3 Периодические издания -----	16
5.4 Интернет-ресурсы -----	16
5.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам) -----	17
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины -----	18
Лист согласования рабочей программы дисциплины -----	21
Приложения:	
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине -----	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины -----	20

## 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
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Знать:</b> основные этапы развития и становления предмета;</li><li>- методологические основы предмета «Физическая культура»;</li><li>- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li><li>- <b>Уметь:</b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки;</li><li>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li></ul>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</li> <li>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</li> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	
---	--

## 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	<b>328</b>
Вид итогового контроля	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	

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
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	16
3	Степ-аэробика	10
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

## Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	16
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	8
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	<b>Итого:</b>	70

## Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	10
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	8
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	<b>Итого:</b>	64

## Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	20
2	Классическая аэробика (базовая)	10
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	8
	Вид контроля (зачет)	2
	<b>Итого:</b>	54
	<b>Всего:</b>	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 контингента студентов является общая физическая подготовка. Именно с ориентацией на достижения минимально необходимого уровня основных двигательных качеств при общей физической подготовке, в учеб-

ную 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, платформу 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 физическая 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 степени 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



№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
			<b>Всего</b>	<b>30</b>
			<b>Всего часов ОПП</b>	<b>150</b>
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
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
			<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>40</b>
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
			<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>40</b>
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	6
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
48	4	3	Баллистический стретчинг	4

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
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
			<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>40</b>
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	2
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	4
63	5	4	Совершенствование упражнений с фитболом	6
64	5	4	Зачет	2
			<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>34</b>
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	2
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	8
72	5	5	Зачет	2
			<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>34</b>
			<b>Итого аэробика</b>	<b>178</b>
			<b>Итого ОФП</b>	<b>150</b>
			<b>Всего</b>	<b>328</b>

## Заочная форма обучения

### 4.4 Структура дисциплины

Вид работы	Трудоемкость академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего
Самостоятельная работа	54	54	54	54	54	54	<b>324</b>
Зачет						4	4
Итого	54	54	54	54	54	58	<b>328</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>

#### 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
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>

#### 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
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>

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
	<b>Итого:</b>	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
	<b>Итого:</b>	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
	<b>Итого:</b>	58
	<b>Всего:</b>	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
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

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
9	1	1-5	Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции	2
			<b>Всего</b>	<b>22</b>
			<b>Всего часов ОФП</b>	<b>132</b>
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
			<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>32</b>
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 на степе	2
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
			<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>32</b>
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

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
48	5	3	Шаги с выпадами	2
49	5	3	Совершенствование упражнения с подскоками	2
50	5	3	Совершенствование шаговый упражнений с переступами	2
			<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>32</b>
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
			<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>32</b>
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 технике выполнения стретчинга различных видов	6
67	5	5	Совершенствование упражнения с фитболом	6
			<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>32</b>
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
			<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>36</b>
			<b>Итого аэробика</b>	<b>196</b>
			<b>Итого ОФП</b>	<b>132</b>
			<b>Всего</b>	<b>328</b>

### **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. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: метод.пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: ФиС, 2007. – 104 с.
6. 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.
7. 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]
8. Поздеева, Л.В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений: учебное пособие / Л.В. Поздеева, Е.В. Токарь. – Благовещенск, 2012. – 150 с. – Режим доступа: <http://rucont.ru>
9. 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.
10. Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. :Гардарики, 2000. - 448 с. - (Disciplinae) - ISBN 5-8297-0010-7.
11. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>

## 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 азробики.



## 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 мяг-

кие 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 -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  ( $2500 \text{ м}^2$ )
2. Две волейбольные площадки площадью -  $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$  ( $324 \text{ м}^2$ )
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 -  $100 \text{ м}^2$
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) - 18x30=540 м<sup>2</sup>

Тренажерный зал в общежитии № 7 площадь - 120 м<sup>2</sup>

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет **27971 м<sup>2</sup>**  
(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: <b>Бег – 100м (сек.)</b>	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силов. подгот.: <b>Поднимание туловища</b> из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол.раз)	60	50	40	30	20					
<b>Подтягив. на перекладине</b> (кол-во раз), вес до 85кг. Более 85кг.						15	12	9	7	5
<b>Подтягивание в висе лежа</b> (перекладина на высоте 90см.), ( кол-во раз)	20	16	10	6	4	12	9	6	3	1
<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре на брусьях; на скамейке. (кол-во раз)	15	12	9	6	4	15	12	9	7	5
<b>Поднимание, в висе, ног</b> до касания перекладины (кол-во раз)						15	12	9	7	4
Тест на прыгучесть <b>Прыжки в длину с места (см).</b>	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Тест на общую выносливость: <b>Бег2000м</b> (мин.,с.) Вес до 70кг более 70кг.	10,15 10,35	10,50 11,20	11,15 11,35	11,50 12,40	12,10 13,15					
<b>Бег3000м</b> (мин., с.) Вес до 85кг. более85кг.						12,00 12,30	12,35 13,10	13,10 13,50	13,50 14,40	14,30 15,30

## 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.

