

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.10.7 Аэробика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

15.03.01 Машиностроение

(код и наименование направления подготовки)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2017

1085791

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 6 «23» января 2017 г

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры



подпись

расшифровка подписи

В.В. Баранов

Исполнители:

профессор

должность



подпись

расшифровка подписи

В.В. Баранов

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

15.03.01 Машиностроение

код наименование



личная подпись

расшифровка подписи

Юршев В.И.

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки



личная подпись

расшифровка подписи

Н.Н. Грицай

Уполномоченный по качеству факультета



личная подпись

расшифровка подписи

Т.М. Крахмалева

№ регистрации _____

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 «Аэробика» в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Б.1. Дисциплина «Аэробика», является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит в число дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><u>Знать:</u> основные этапы развития и становления предмета; методологические основы предмета; теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы проведения индивидуальных занятий по аэробике.</p> <p><u>Уметь:</u> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки; применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки; регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><u>Владеть:</u> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной 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	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)	16
3	Степ-аэробика	10
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)	16
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	8
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)	10
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	8
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)	10
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	8
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование двигательных физических качеств.

Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Физическое совершенство.

Раздел №2 Классическая аэробика (базовая)

Классическая аэробика как синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту. Поточным или серийно-поточным методом тренировки.

Аэробика низкой интенсивности. Аэробика высокой интенсивности.

Раздел №3 Степ-аэробика

Особенности этого вида оздоровительной аэробики.

Раздел №4 Стретчинг

Стретчинг (от английского слова "stretching" – «растягивание») комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

Раздел №5 Фитбол– аэробика

Фитбол – аэробика – аэробика преимущественно партнерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Fit – оздоровление, ball – мяч.

4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	Обучение технике бега	4
3	1	Совершенствование техники бега	2
4	1	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2
5	1	Контрольный норматив №1 кроссовый бег	2
6	1	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
7	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	6
8	1	Комплекс упражнений на восстановление	4
9	1	Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции	2
		Всего	30
		Всего часов ОФП	150
10	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
11	2	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
12	2	Совершенствование базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
13	2	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги	4
14	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	4
15	3	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе	2
16	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	2
17	3	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе	2
18	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	2
19	4	Статический стретчинг	2
20	4	Медленный стретчинг	2
21	4	Парный стретчинг	2
22	5	Шаговые упражнения с фитболом	2
23	5	Шаги на месте переступами	2
24	5	Упражнения с подскоками	2
25	5	Зачет	2
		Всего за 1 семестр	40
26	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
27	2	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
28	2	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги	4
29	2	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги	4
30	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	4
31	3	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе	2
32	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	2
33	3	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе	2
34	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	2
35	4	Статический стретчинг	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
36	4	Медленный стретчинг	2
37	4	Парный стретчинг	2
38	5	Шаговые упражнения с фитболом	2
39	5	Шаги на месте переступами	2
40	5	Упражнения с подскоками	2
41	5	Зачет	2
		Всего за 2 семестр	40
42	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
43	2	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги	8
44	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	6
45	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	4
46	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	4
47	4	Динамический стретчинг	2
48	4	Баллистический стретчинг	4
49	4	Статический стретчинг	2
50	5	Шаги с выпадами	2
51	5	Совершенствование упражнения с подскоками	2
52	5	Совершенствование шаговых упражнений с переступами	2
53	5	Зачет	2
		Всего за 3 семестр	40
54	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
55	2	Обучение технике выполнения упражнения без предметов стоя	2
56	2	Обучение технике выполнения упражнения без предметов лежа	2
57	2	Обучение технике выполнения упражнения с гантелями	4
58	3	Обучение технике выполнения прыжковых упражнений на степе	4
59	3	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	4
60	4	Статический стретчинг	2
61	4	Упражнения стретчинга с фитболом	2
62	4	Упражнения стретчинга на степ-платформе	4
63	5	Совершенствование упражнений с фитболом	6
64	5	Зачет	2
		Всего за 4 семестр	34
65	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
66	2	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов стоя	2
67	2	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов лежа	4
68	2	Совершенствование техники выполнения упражнения с гантелями	2
69	3	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	8
70	4	Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов	6
71	5	Совершенствование упражнений с фитболом	8
72	5	Зачет	2
		Всего за 5 семестр	34
		Итого аэробика	178
		Итого ОФП	150

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Всего	328

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 ; [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; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

5.2 Дополнительная литература

1. 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.
2. 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]
3. Шунайлова, Н. Ю. Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики / Н. Ю. Шунайлова, Е. А. Мадера, Н. А. Хаттапова // Теория и практика физической культуры, 2006. - N 1. - С. 40-42. - Библиогр.: с. 42
4. Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. :Гардарики, 2000. - 448 с. - (Disciplinae) - ISBN 5-8297-0010-7.
5. 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 ; [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=344707

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2016г.,изд.- Москва

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.
4. Рефераты по физкультуре и спорту.
www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html

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 - $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

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) - $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 24847 м^2 (пропускная способность - 840 чел./час)