Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б.1.В.ДВ.7.7 Аэробика»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
*11.03.04 Электроника и наноэлектроника*
(код и наименование направления подготовки)

*Промышленная электроника*
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
*Программа академического бакалавриата*

Квалификация
*Бакалавр*

Форма обучения
*Очная*

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
*наименование кафедры*

протокол № 6 «23» января 2017 г

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
*наименование кафедры* *подпись* *расшифровка подписи*

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

---

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

*11.03.04 Электроника и наноэлектроника* _____ О. В. Худорожков
*код наименование* *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
*личная подпись* *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
*личная подпись* *расшифровка подписи*

---

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2017
© ОГУ, 2017

## 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 |
|---|---|
| **Знать:**<br>основные этапы развития и становления предмета;<br>методологические основы предмета;<br>теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;<br>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>правила и способы проведения индивидуальных занятий по аэробике.<br><br>**Уметь:**<br>обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки;<br>применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;<br>применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;<br>находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки по аэробике;<br>регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;<br>творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><br>**Владеть:**<br>средствами и методами аэробики для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | 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 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1семестр | 2семестр | 3семестр | 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, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фит-бол - аэробика | 68 |
| | Вид контроля (зачет) | 2 |
| | ***Итого:*** | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Всего часов |
|---|---|---|
| 1 | ОФП, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фит-бол - аэробика | 68 |
| | Вид контроля (зачет) | 2 |
| | ***Итого:*** | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Всего часов |
|---|---|---|
| 1 | ОФП, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фит-бол - аэробика | 68 |
| | Вид контроля (зачет) | 2 |
| | ***Итого:*** | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Всего часов |
|---|---|---|
| 1 | ОФП, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фит-бол - аэробика | 62 |
| | Вид контроля (зачет) | 2 |
| | ***Итого:*** | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Всего часов |
|---|---|---|
| 1 | ОФП, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фит-бол - аэробика | 52 |
| | Вид контроля (зачет) | 2 |
| | ***Итого:*** | 54 |
| | ***Всего:*** | 328 |

**4.2 Содержание разделов дисциплины**

**Разделы № 1 ОФП, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол - аэробика**

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

*Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Физическое совершенство.*

*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.*

*Особенности этого вида оздоровительной аэробики.*

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

*Фитбол – аэробика – аэробика преимущественно партерного 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 | ОФП. Совершенствование техники бега | 2 |
| 4 | 1 | ОФП. Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости | 2 |
| 5 | 1 | Контрольный норматив №1 кроссовый бег | 2 |
| 6 | 1 | ОФП. Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости | 6 |
| 7 | 1 | ОФП. Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости | 6 |
| 8 | 1 | ОФП. Комплекс упражнений на восстановление | 4 |
| 9 | 1 | Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции | 2 |
| 10 | 1 | ОФП. Вводное занятие по аэробике, техника безопасности | 2 |
| 11 | 1 | ОФП. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги | 4 |
| 12 | 1 | ОФП. Совершенствование базовым шагам без смены лидирующей ноги | 4 |
| 13 | 1 | ОФП. Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги | 4 |
| 14 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги | 4 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 15 | 1 | ОФП. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе | 2 |
| 16 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе | 2 |
| 17 | 1 | ОФП. Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе | 2 |
| 18 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе | 2 |
| 19 | 1 | ОФП. Статический стретчинг | 2 |
| 20 | 1 | ОФП. Медленный стретчинг | 2 |
| 21 | 1 | ОФП. Парный стретчинг | 2 |
| 22 | 1 | ОФП. Шаговые упражнения с фитболом | 2 |
| 23 | 1 | ОФП. Шаги на месте переступами | 2 |
| 24 | 1 | ОФП. Упражнения с подскоками | 2 |
| 25 | 1 | Зачет | 2 |
| | | **Всего за 1 семестр** | **70** |
| 26 | 1 | ОФП. Вводное занятие по аэробике, техника безопасности | 2 |
| 27 | 1 | ОФП. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги | 4 |
| 28 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги | 14 |
| 29 | 1 | ОФП. Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги | 4 |
| 30 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги | 4 |
| 31 | 1 | ОФП. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе | 12 |
| 32 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе | 2 |
| 33 | 1 | ОФП. Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе | 2 |
| 34 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе | 2 |
| 35 | 1 | ОФП. Статический стретчинг | 12 |
| 36 | 1 | ОФП. Медленный стретчинг | 2 |
| 37 | 1 | ОФП. Парный стретчинг | 2 |
| 38 | 1 | ОФП. Шаговые упражнения с фитболом | 2 |
| 39 | 1 | ОФП. Шаги на месте переступами | 2 |
| 40 | 1 | ОФП. Упражнения с подскоками | 2 |
| 41 | 1 | Зачет | 2 |
| | 1 | **Всего за 2 семестр** | **70** |
| 42 | 1 | ОФП. Вводное занятие по аэробике, техника безопасности | 2 |
| 43 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги | 8 |
| 44 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги | 6 |
| 45 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе | 4 |
| 46 | 1 | ОФП. Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе | 4 |
| 47 | 1 | ОФП. Динамический стретчинг | 12 |
| 48 | 1 | ОФП. Баллистический стретчинг | 14 |
| 49 | 1 | ОФП. Статический стретчинг | 2 |
| 50 | 1 | ОФП. Шаги с выпадами | 2 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 51 | 1 | ОФП. Совершенствование упражнения с подскоками | 10 |
| 52 | 1 | ОФП. Совершенствование шаговых упражнений с переступами | 2 |
| 53 | 1 | Зачет | 2 |
| | 1 | **Всего за 3 семестр** | **70** |
| 54 | 1 | ОФП. Вводное занятие по аэробике, техника безопасности | 2 |
| 55 | 1 | ОФП. Обучение технике выполнения упражнения без предметов стоя | 2 |
| 56 | 1 | ОФП. Обучение технике выполнения упражнения без предметов лежа | 2 |
| 57 | 1 | ОФП. Обучение технике выполнения упражнения с гантелями | 14 |
| 58 | 1 | Обучение технике выполнения прыжковых упражнений на степе | 4 |
| 59 | 1 | ОФП. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе | 14 |
| 60 | 1 | ОФП. Статический стретчинг | 12 |
| 61 | 1 | ОФП. Упражнения стретчинга с фитболом | 2 |
| 62 | 1 | ОФП. Упражнения стретчинга на степ-платформе | 4 |
| 63 | 1 | ОФП. Совершенствование упражнений с фитболом | 6 |
| 64 | 1 | Зачет | 2 |
| | 1 | **Всего за 4 семестр** | **64** |
| 65 | 1 | ОФП. Вводное занятие по аэробике, техника безопасности | 2 |
| 66 | 1 | ОФП. Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов стоя | 12 |
| 67 | 1 | ОФП. Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов лежа | 4 |
| 68 | 1 | ОФП. Совершенствование техники выполнения упражнения с гантелями | 12 |
| 69 | 1 | ОФП. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе | 8 |
| 70 | 1 | ОФП. Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов | 6 |
| 71 | 1 | ОФП. Совершенствование упражнений с фитболом | 8 |
| 72 | 1 | Зачет | 2 |
| | | **Всего за 5 семестр** | **54** |

## 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 2017 г.,изд.- Москва

**5.4 Интернет-ресурсы**

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

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

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

3. Всероссийская федерация спортивной азробики. http://спортивнаяаэробика.рф.

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

**5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows;
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;
4. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2017]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2017]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
6. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных материалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : https://link.springer.com/, в локальной сети ОГУ.

## 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 - 25х30=1250 м$^2$ (2500 м$^2$)
2. Две волейбольные площадки площадью - 9х18=162 м$^2$ (324 м$^2$)
3. Футбольное поле запасное - 80х50=4000 м$^2$
4. Футбольное поле - 60х110=6600 м$^2$
5. Беговая дорожка - 6х400=2400 м$^2$
6. Баскетбольная площадка - 28х15=420 м$^2$
7. Гимнастический городок - 10х20=200 м$^2$
8. Сектор для метания - 20х100=2000 м$^2$
9. Сектор для прыжков - 5х30=150 м$^2$
10. Лыжная база – 10х10=100 м$^2$

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

1. Бассейн - 50х17=850 м$^2$
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -18х36=600 м$^2$
3. Зал дзюдо - 20х12=240 м$^2$
4. Зал сухого плавания - 6х10=60 м$^2$
5. Зал тяжелой атлетики - 6х20=120 м$^2$
6. Зал аэробики - 6х16=96 м$^2$

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

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - 42х24=1008 м$^2$
2. Тренажерный зал - 5х30=150 м$^2$

**Спортивный зал учебного корпуса № 3** (уч. корпус № 3) - 18х30=540 м$^2$ с пропускной способностью - 40 чел./час**:**

**Спортивный зал учебного корпуса № 2** (уч. корпус № 2) - 15х18=450 м$^2$ с пропускной способностью - 30 чел./час**:**

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 3) - 25х25=625 м$^2$

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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.