Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.В.ДВ.8.7 Аэробика»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности
(код и наименование специальности)

Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2017

1284133

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

37.05.02 Психология служебной деятельности _____ Л.В. Зубова
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 специалиста, 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 специалистов 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 специалиста.

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: 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. **Уметь:** 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 по аэробике; 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. **Владеть:** средствами и методами аэробики для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-9 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, 2013. - 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.,- г. Москва. – Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218

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.