

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.В.ДВ.7.6 Аэробика»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

40.05.02 Правоохранительная деятельность
(код и наименование специальности)

Административная деятельность
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

Юрист

Форма обучения

Очная

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 8 «26» апреля 2016 г

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

подпись

В.В. Баранов

расшифровка подписи

Исполнители:

профессор

должность

подпись

В.В. Баранов

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.05.02 Правоохранительная деятельность

код наименование

личная подпись

Е.В. Мищенко

расшифровка подписи

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 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
<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. <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 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. <u>Владеть:</u> средствами и методами аэробики для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

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, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фит-бол - аэробика	70
	Вид контроля (зачет)	
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол - аэробика	54
	Вид контроля (зачет)	
	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 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	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	4
25	1	Зачет	
		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	4
41	1	Зачет	
	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	4
53	1	Зачет	
	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	8
64	1	Зачет	
	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	10
72	1	Зачет	
		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 2016 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 аэробики. <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, [1992–2016]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2016]. – 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 - $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$ (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).

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