

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.11.7 Аэробика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии,

нефтехимии и биотехнологии

(код и наименование направления подготовки)

Машины и аппараты химических производств

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 6 от "22" января 2016 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

В.В. Баранов

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Профессор

должность

В.В. Баранов

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

В.Ю. Полищук

код наименования

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., 2016

© ОГУ, 2016

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 аэробики 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 аэробики для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | 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).
Заочная форма обучения:

| Вид работы | Трудоемкость академических часов | | | | | | |
|---|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|---------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего |
| Общая трудоёмкость | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 328 |
| Контактная работа: | - | - | - | - | - | 2,25 | 2,25 |
| Лекции (Л) | - | - | - | - | - | 2 | 2 |
| Практические занятия (ПЗ) | - | - | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация (Зачёт) | - | - | - | - | - | 0,25 | 0,25 |
| Самостоятельная работа: | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 55,75 | 325,75 |
| Вид итогового контроля | - | - | - | - | - | Зачёт | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП), классическая аэробика (базовая), Степ-аэробика, Стретчинг, Фитбол– аэробика | 54 |
| | Итого: | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП), классическая аэробика (базовая), Степ-аэробика, Стретчинг, Фитбол– аэробика | 54 |
| | Итого: | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП), классическая аэробика (базовая), Степ-аэробика, Стретчинг, Фитбол– аэробика | 54 |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|-----------------------|--|
| | Итого: | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП), классическая аэробика (базовая), Степ-аэробика, Стретчинг, Фитбол– аэробика | 54 |
| | Итого: | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП), классическая аэробика (базовая), Степ-аэробика, Стретчинг, Фитбол– аэробика | 54 |
| | Итого: | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП), классическая аэробика (базовая), Степ-аэробика, Стретчинг, Фитбол– аэробика | 55,75 |
| 1 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 |
| 1 | Зачёт | 0,25 |
| | Итого: | 58 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП), классическая аэробика (базовая), 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.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. 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>
2. 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. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 145 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>. – ISBN 978-5-4475-4900-8.
2. Пономарева, Е.Ю. Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ / Е.Ю. Пономарева. – Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. – 70 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414>.
3. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 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;