Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.5.7 Аэробика»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
10.05.01 Компьютерная безопасность
(код и наименование специальности)

специализация №3 «Разработка защищенного программного обеспечения»
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация
Специалист по защите информации

Форма обучения
Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.5.7 Аэробика*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 3 от " 5 " февраля 2021 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ С.Ю. Соловых
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
доцент кафедры физического воспитания _____ В.Ю. Зиамбетов
должность *подпись* *расшифровка подписи*

_____ _____ _____
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности
10.05.01 Компьютерная безопасность _____ И.В. Влацкая
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

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

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

№ регистрации _____

© Зиамбетов В.Ю., 2021
© ОГУ, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки по аэробике, развивать физические и морально-волевые качества;
- обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование морально-психологических качеств и свойств личности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	**Знать:** - требования безопасности на занятиях по аэробике **Уметь:** - выполнять основные двигательные действия по аэробике **Владеть:** - ценностями физической культуры для успешной самореализации в социально-культурной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

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 разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика общей развивающей и оздоровительной направленности	52
2	Основы аэробики танцевальной направленности	18
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика общей развивающей и оздоровительной направленности	52
3	Аэробика силовой направленности с элементами акробатики	18
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика общей развивающей и оздоровительной направленности	52
4	Степ-аэробика	18
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика общей развивающей и оздоровительной направленности	54
5	Фитнес-бокс	10
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Аэробика общей развивающей и оздоровительной направленности	50

6	Стретчинг	4
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

1. Аэробика общей развивающей и оздоровительной направленности. Комплексы физических упражнений с массой собственного тела, с бодибарами, с гантелями, с памп-штангами, с фитболами, с утяжелителями, с босу, со скакалками и обручами. Прыжки и бег.

2. Основы аэробики танцевальной направленности. Комплексы простых танцевальных движений под музыку. Базовые шаги и махи.

3. Аэробика силовой направленности с элементами акробатики. Физические упражнения из акробатики, а также упражнения в парах. Сочетание в комплексе упражнений по аэробике танцевальных и акробатических элементов.

4. Степ-аэробика. Использование степов в физических упражнениях разной направленности. Сочетание степ-шагов с движениями рук с инвентарем.

5. Фитнес-бокс. Комплексы физических упражнений имитирующих удары руками и ногами, а также защитные движения из единоборств.

6. Стретчинг. Физические упражнения на гибкость с фиксацией поз и упорядоченным дыханием.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по аэробике. Общеразвивающие упражнения.	2
2-4	1	Комплекс физических упражнений с массой собственного тела	6
5-7	1	Комплекс физических упражнений с гантелями	6
8,9	1	Комплекс физических упражнений с фитболами	4
10-12	1	Комплекс физических упражнений с памп-штангами	6
13,14	1	Комплекс физических упражнений с босу	4
15,16	1	Комплекс физических упражнений с утяжелителями	4
17	1	Комплекс физических упражнений с обручем	2
18	1	Комплекс физических упражнений со скакалкой	2
19-21	1	Комплекс физических упражнений с бодибарами	6
22-25	1	Комбинированный комплекс физических упражнений с различным инвентарем	8
26	1	Специально-беговые упражнения. Бег	2
27,28	2	Комплекс танцевальных упражнений на 16 счетов	4
29-31	2	Комплекс танцевальных упражнений на 32 счета	6
32-35	2	Комплекс танцевальных упражнений на 64 счета	8
Итого за 1 семестр:			**70**
36	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по аэробике. Общеразвивающие упражнения.	2
37-39	1	Комплекс физических упражнений с массой собственного тела	6
40-42	1	Комплекс физических упражнений с гантелями	6
43,44	1	Комплекс физических упражнений с фитболами	4
45-47	1	Комплекс физических упражнений с памп-штангами	6
48,49	1	Комплекс физических упражнений с босу	4
50,51	1	Комплекс физических упражнений с утяжелителями	4
52	1	Комплекс физических упражнений с обручем	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
53	1	Комплекс физических упражнений со скакалкой	2
54-56	1	Комплекс физических упражнений с бодибарами	6
57-60	1	Комбинированный комплекс физических упражнений с различным инвентарем	8
61	1	Специально-беговые упражнения. Бег	2
62	3	Стойки на лопатках и на голове и руках	2
63,64	3	Стойка на руках	4
65,66	3	Переворот боком	4
67,68	3	Рондат	4
69,70	3	Использование акробатических элементов в комплексе танцевальных упражнений	4
Итого за 2 семестр:			**70**
71	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по аэробике. Общеразвивающие упражнения.	2
72-74	1	Комплекс физических упражнений с массой собственного тела	6
75-77	1	Комплекс физических упражнений с гантелями	6
78,79	1	Комплекс физических упражнений с фитболами	4
80-82	1	Комплекс физических упражнений с памп-штангами	6
83,84	1	Комплекс физических упражнений с босу	4
85,86	1	Комплекс физических упражнений с утяжелителями	4
87	1	Комплекс физических упражнений с обручем	2
88	1	Комплекс физических упражнений со скакалкой	2
89-91	1	Комплекс физических упражнений с бодибарами	6
92-95	1	Комбинированный комплекс физических упражнений с различным инвентарем	8
96	1	Специально-беговые упражнения. Бег	2
97	4	Базовые шаги	2
98	4	Приставные шаги, перекрестные шаги, шаги со сменой ног и махами	2
99,100	4	Шаги с поворотами и прыжками, шаги с движением рук	4
101-105	4	Различные шаги с инвентарем	10
Итого за 3 семестр:			**70**
106	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по аэробике. Общеразвивающие упражнения.	2
107-109	1	Комплекс физических упражнений с массой собственного тела	6
110-112	1	Комплекс физических упражнений с гантелями	6
113,114	1	Комплекс физических упражнений с фитболами	4
115-117	1	Комплекс физических упражнений с памп-штангами	6
118,119	1	Комплекс физических упражнений с босу	4
120-122	1	Комплекс физических упражнений с утяжелителями	6
123	1	Комплекс физических упражнений с обручем	2
124	1	Комплекс физических упражнений со скакалкой	2
125-127	1	Комплекс физических упражнений с бодибарами	6
128-131	1	Комбинированный комплекс физических упражнений с различным инвентарем	8
132	1	Специально-беговые упражнения. Бег	2
133	5	Комплекс упражнений с ударами руками	2
134	5	Комплекс упражнений с ударами ногами и защитные действия	2
135-137	5	Смешанный комплекс упражнений по фитнес-боксу	6
Итого за 4 семестр:			**64**

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
138	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по аэробике. Общеразвивающие упражнения.	2
139-141	1	Комплекс физических упражнений с массой собственного тела	6
142,143	1	Комплекс физических упражнений с гантелями	4
144,145	1	Комплекс физических упражнений с фитболами	4
146-148	1	Комплекс физических упражнений с памп-штангами	6
149,150	1	Комплекс физических упражнений с босу	4
151,152	1	Комплекс физических упражнений с утяжелителями	4
153	1	Комплекс физических упражнений с обручем	2
154	1	Комплекс физических упражнений со скакалкой	2
155-157	1	Комплекс физических упражнений с бодибарами	6
158-161	1	Комбинированный комплекс физических упражнений с различным инвентарем	8
162	1	Специально-беговые упражнения. Бег	2
163,164	6	Развитие гибкости	4
Итого за 5 семестр:			**54**
Итого:			**328**

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. **Алаева Л.С.** Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Алаева Л.С.. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 87 с. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/95624.html (дата обращения: 09.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. **Булгакова О.В.** Фитнес-аэробика: учебное пособие / Булгакова О.В., Брюханова Н.А.. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. – 112 с. – ISBN 978-5-7638-4017-9. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/100144.html (дата обращения: 09.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5.2 Дополнительная литература

1. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 45 с. – ISBN 978-5-4497-0115-2. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/85808.html (дата обращения: 09.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. **Мостовая Т.Н.** Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев: учебно-методическое пособие / Мостовая Т.Н.. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. – 57 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/73256.html (дата обращения: 09.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры: методическое пособие / составитель: О.О. Райнхардт. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. – 66 с. – ISBN 978-5-85219-006-2. – Текст: электронный // Электронно-

библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/86384.html (дата обращения: 09.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. **Тимофеева О.В.** Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза: учебно-методическое пособие / Тимофеева О.В., Куницина Е.А.. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2017. – 48 с. – ISBN 978-5-209-08017-6. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/91073.html (дата обращения: 09.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5.3 Периодические издания

1. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка**: журнал. – Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2013.

2. **Теория и практика физической культуры**: журнал. – Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2015.

5.4 Интернет-ресурсы

1. https://minsport.gov.ru/ – официальный сайт Министерства спорта РФ.
2. www.edu.ru – федеральный портал «Российское образование».
3. http://www.youtube.com/ – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.
4. https://znanium.com/ – это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Open Office/LibreOffice – ссвободный офисный пакет программ, включающий в себя текстовый и табличный редакторы, редактор презентаций и другие офисные приложения.
3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe.
4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe.
5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций
6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространств чат, встречи, заметки и вложения.
7. LMS Moodle [Электронный ресурс]: система управления курсами – URL: https://moodle.osu.ru/ – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал учебного корпуса № 2.
2. Спортивный зал учебного корпуса № 3.
3. Спортивный зал физкультурно-оздоровительного зала.
4. Зал аэробики и спортивный зал учебно-спортивного комплекса «Пингвин».