

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.В.Э.1.7 Аэробика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*10.03.01 Информационная безопасность*  
(код и наименование направления подготовки)

*Безопасность автоматизированных систем (информационные технологии и электронная  
промышленность)*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.7 Аэробика» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 3 от " 5 " февраля 2021 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры



С.Ю. Соловух

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент кафедры физического воспитания

должность



подпись

В.Ю. Зиамбетов

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

10.03.01 Информационная безопасность

код наименование

личная подпись



T.Z. Arabaev

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

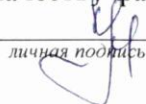


личная подпись

Н.Н. Бигалиева

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета



личная подпись

Т.М. Крахмалева

расшифровка подписи

№ регистрации \_\_\_\_\_

## 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	<b><u>Знать:</u></b> - требования безопасности на занятиях по аэробике <b><u>Уметь:</u></b> - выполнять основные двигательные действия по аэробике <b><u>Владеть:</u></b> - 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
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

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
<b>Итого за 1 семестр:</b>			<b>70</b>
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
<b>Итого за 2 семестр:</b>			<b>70</b>
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
<b>Итого за 3 семестр:</b>			<b>70</b>
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
<b>Итого за 4 семестр:</b>			<b>64</b>

№ 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
<b>Итого за 5 семестр:</b>			<b>54</b>
<b>Итого:</b>			<b>328</b>

## 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 физического 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](http://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 – свободный 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 пространстве 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».