

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.10.7 Аэробика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

15.03.01 Машиностроение

(код и наименование направления подготовки)

Оборудование и технология повышения износостойкости и восстановление деталей машин и аппаратов

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.10.7 Аэробика» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
протокол № 3 от "05" февраля 2021г.

И.о. заведующего кафедрой
Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

С.Ю. Соловьев

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность

Т.А. Глазина

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
15.03.01 Машиностроение

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Бигалиева

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

доцент

личная подпись

Т.М. Крахмалева

расшифровка подписи

№ регистрации

© Глазина Т.А., 2021

© ОГУ, 2021

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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту - «Аэробика» относится к вариативной части блока 1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту - «Аэробика» составлена с учетом основополагающих, законодательных, конструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту - «Аэробика», представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Элективная дисциплина «Аэробика» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социокультурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура».

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре и спорту - «Аэробика» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

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 бакалавров; - 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 аэробики для бакалавров 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. <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-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
	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) способствует повышению функциональных возможностей организма, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка - обучение специальным физическим упражнениям, направленных на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Данный процесс направлен на освоение теоретическими знаниями, двигательными умениями, навыками и способностями, преимущественно необходимыми в избранном виде спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.

Аэробика распространенный, устоявшийся вид физкультурно-спортивной деятельности, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту поточным или серийно-поточным методом. Основная физиологическая направленность аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма. Упражнения выполняются на месте, с продвижением. В современной аэробике существуют движения, которые считаются основополагающими, т.е. базовыми и которые имеют собственные названия и специальные жесты, обозначающие данное движение.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Витун Е.В. Основы методики проведения групповых занятий по направлениям фитнеса [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / Е. В. Витун, В. Г. Витун; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2020. - 116 с- Загл. с тит. экрана.

2. Малютина, М. В. Физическое воспитание студентов в системе вузовского образования [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / М. В. Малютина, В. Г. Купцова, Г. Б. Холодова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2020. - 116 с- Загл. с тит. экрана.

5.2 Дополнительная литература

1. Анплева, Т. А. Оздоровительная аэробика в практике физического воспитания студенток [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Т. А. Анплева, А. П. Коломонова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ГОУ ОГУ. - 2008.

2. Малютина, М. В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Челяб. гос. пед. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). - Челябинск: [Б. и.], 2016. - 127 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-91283-663-3.

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.

5.5 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](http://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

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью - $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$ (2500 м^2)
2. Футбольное поле запасное - $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
3. Футбольное поле - $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
4. Беговая дорожка - $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
5. Баскетбольная площадка - $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
6. Гимнастический городок - $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
7. Полоса препятствий – $100 \times 10 = 1000 \text{ м}^2$

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» » с пропускной способностью - 200 чел./час:

1. Бассейн - $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал - $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$
3. Зал дзюдо - $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал тяжелой атлетики - $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$
5. Зал аэробики - $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$
- 6.

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) - $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 20 чел./час:

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) - $25 \times 50 = 1250 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 40 чел./час:

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 23049 м^2 (пропускная способность – 900 чел./час).