

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.8.5 Аэробика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
(код и наименование направления подготовки)

Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования
(*нефтегазодобыча*)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Кумертау 2017

**Рабочая программа дисциплины « Б.1.В.ДВ.8.5 Аэробика» /сост. Д.Т. Иситов -
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2017**

Рабочая программа предназначена обучающимся заочной формы обучения по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической культуры личности

Задачи:

1. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами аэробики.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

3. Овладение системой практических умений и навыков средствами аэробики обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Аэробика» относится к вариативной части дисциплин по выбору Б.1.В.ДВ.7.5 учебного плана направления подготовки.

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></p> <ul style="list-style-type: none">- комплексы физических упражнений аэробики;- методами аэробики для укрепления индивидуального здоровья <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплексы физических упражнений аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;- использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития и формирования здорового образа жизни. <p><u>Владеть:</u></p> <p>средствами и методами аэробики для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>ОК-8</p> <p>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 328 академических часов

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего

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:	54	54	54	54	54	58	328
Практические занятия (ПЗ)	54	54	54	54	54	52	324
Лекция						2	2
Зачет						4	4
Итого	54	54	54	54	54	58	328
Вид итогового контроля						зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Основные упражнения и терминология базовой аэробики	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Группы базовых элементов аэробики	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий

4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	54
Итого:		54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
5	Выносливость и средства её развития в оздоровительной тренировке	54
Итого:		54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Л	ПЗ
5	Выносливость и средства её развития в оздоровительной тренировке	54	2	52
Итого:		54	2	52

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основные упражнения и терминология базовой аэробики

Аэробика. Основные положения рук, ног, корпуса в базовой аэробике. Терминология базовой аэробики. Построение урока аэробики. Основные шаги. Марш-ходьба на месте, основные шаги степ-тач, ви-степ, мамбо, кросс. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики. Принципы составления простейших комбинаций из основных шагов аэробики. Разучивание и составление различных комбинаций. Усложнение базовых шагов.

Раздел 2. Группы базовых элементов аэробики

Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ-платформ. Изучение элементов в основе которых лежат шаги: марш-шаги, степ-тач, ви-степ, мамбо, кросс. Элементы с продвижением в сторону – степ лайн, грейп вайн, шассе. Понятие степ аэробика. Составление простейших комбинаций на степ платформах.

Раздел 3. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики

Методика исполнения основных упражнений системы стретчинг. Баллистические упражнения. Статические упражнения. Стретчинг-система растягивания мышц и связок. Упражнения, направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Раздел 4. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики

Понятие о силовых способностях человека. Средства развития силовых способностей. Методика обучения развитию силовых способностей. Упражнения из основной части «силовой тренировки». Принцип «от простого к сложному». Упражнения для рук, ног и спины. Показ основных упражнений с фит-боллами, гантелями.

Раздел 5. Выносливость и средства её развития в оздоровительной тренировке

Понятие «аэробная производительность». Связь между состоянием здоровья и аэробными способностями. Понятие «общая выносливость». Упражнения, способствующие развитию общей выносливости организма. Развитие дыхательных возможностей человека.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Барчуков, И.С. Физическая культура : учебник для студентов вузов / И.С. Барчуков / под общ. Ред. Н.Н. Маликова. -7-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. -528 с.

5.2 Дополнительная литература

1. Бакурадзе Н.С., Степанова М.В. Степ-аэробика в вузе: методические рекомендации/ Н.С. Бакурадзе, М.В. Степанова; Оренбургский гос. ун-т - Оренбург: ОГУ, 2016. –54 с.

2. Глазина, Т.А. Комплексы общеразвивающих физических упражнений с гимнастическими мячами: методические рекомендации / Т.А. Глазина, С.В. Пахомова. Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2015. – 38 с.

3. Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Т.И. Акимова, Н.С. Бакурадзе Функциональный тренинг в процессе физического воспитания студентов: методические рекомендации / Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Т.И. Акимова, Н.С. Бакурадзе. Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2016. – 36 с

4. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

5. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с использованием средств гимнастики / В.С. Симоненков; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2011. - 40 с.

6. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е. Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
Симоненков В.С.

5.3 Интернет-ресурсы

– <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>– научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»

– <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

– <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе»

– <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;

– <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий используется зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда», оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием. В процессе обучения используется аудиотехника с соответствующими информационными программами.

Тренажеры и тренажерные приспособления:

- многофункциональные тренажеры;
- резиновые коврики;
- фитболлы;
- обычные мячи;
- гантели;
- скакалки;
- гимнастические палки.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

код и наименование

Профиль: Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.8.5 Аэробика

Форма обучения: заочная

полная, очно-дистанционная, заочная

Год набора 2017

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры

экономических и общеобразовательных дисциплин

наименование кафедры

протокол № 1 от "30" 08 2017г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой

экономических и общеобразовательных дисциплин

наименование кафедры

подпись



Ахмадиева З.Р.

расшифровка подписи

Ст. преподаватель кафедры ЭиОД

должность



подпись

Иситов Д.Т.

расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «04» сентября 2017г.

Председатель НМС

подпись



Л.Ю. Полякова

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ААХ

подпись



В.П. Славченко

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

подпись



С.Н. Козак

расшифровка подписи

**Дополнения и изменения в рабочей программе
дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.5 Аэробика» на 2018-2019 учебный год**

Внесенные изменения на
2018/2019

учебный год

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМ и НР



Л.Ю. Полякова

(подпись, расшифровка подписи)

"5" 09 2018г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В п. 5.2 Дополнительная литература

Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭиОД

_____ протокол №1, от 30.08.18 г. _____ З.Р. Ахмадиева

(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав. кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ААХ _____



подпись

В.П. Славненко _____

расшифровка подписи

30.08.18

дата

Заведующий библиотекой _____



подпись

С.Н. Козак _____

расшифровка подписи

30.08.18

дата

**Дополнения и изменения в рабочей программе
дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.5 Аэробика» на 2019-2020 учебный год**

Внесенные изменения на
2019/2020

учебный год
УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМ и НР
Л.Ю. Полякова
(подпись, расшифровка подписи)
"5" 09 2019г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В п. 5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018. - 431 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭиОД

протокол №1, от 29.08.19 г. З.Р. Ахмадиева
(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав. кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ААХ _____

подпись

С.В. Горбачев

расшифровка подписи

дата

29.08.19

Заведующий библиотекой _____

подпись

С.Н. Козак

расшифровка подписи

дата

29.08.19