

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.7.5 Аэробика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Экономика предприятий и организаций (по отраслям)
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Кумертау 2019

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.7.5 Аэробика» /сост. И.А.Марина - Кумертау:
Кумертауский филиал ОГУ, 2019**

Рабочая программа предназначена обучающимся заочной формы обучения по направлению подготовки *38.03.01 Экономика*

© Марина И.А. ,2019

© Кумертауский филиал ОГУ, 2019

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>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- комплексы физических упражнений аэробики;- методами аэробики для укрепления индивидуального здоровья <p>Уметь:</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>Владеть:</p> <p>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 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
Самостоятельная работа:	54	54	54	54	54	52	322
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
1	Основные упражнения и терминология базовой аэробики	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов

4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	54
Итого:		54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
5	Выносливость и средства её развития в оздоровительной тренировке	52
	Лекция	2
	Зачет	4
Итого:		58

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, грепп 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. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.

3. 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.

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. 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.

6. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018. - 431 с.

7. 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>

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: 38.03.01 Экономика
код и наименование

Профиль: Экономика предприятий и организаций (по отраслям)

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.7.5 Аэробика

Форма обучения: _____
заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2019

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры
экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры

протокол № 1 от "29" 08 2019г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой
экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры _____
подпись  _____
расшифровка подписи Ахмадиева З.Р.

Исполнители:
Ст. преподаватель кафедры ЭиОД _____
должность  _____
подпись _____
расшифровка подписи И.А.Марина

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 2 от «05» сентября 2019г.

Председатель НМС _____
подпись  _____
расшифровка подписи Л.Ю. Полякова

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ЭиОД _____
подпись  _____
расшифровка подписи З.Р. Ахмадиева

Заведующий библиотекой _____
подпись  _____
расшифровка подписи С.Н. Козак