МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Нижегородский государственный педагогический университет

имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета

Протокол № 6

«22» февраля 2019 г.

**программа дисциплины**

**«Оздоровительная аэробика»**

Направление подготовки: **09.03.02 Информационные системы и технологии**

Профиль **Информационные системы и технологии**

Форма обучения – **очная**

г. Нижний Новгород

2019 год

Программа дисциплины «Оздоровительная аэробика» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии», утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017г. № 926;
2. Учебного плана по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии», профиль «Информационные системы и технологии», утв. Ученым советом НГПУ им. К. Минина 22.02.2019г., протокол № 6.

Автор: к.п.н, доцент Кутепов М.М.

Одобрена на заседании выпускающей кафедры прикладной информатики и информационных технологий в образовании (протокол № 8 от 20 февраля 2019 г.).

1. **Цели и задачи**

*Цель дисциплины* - создать условия для формирования физической культуры личности, заключающейся в способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

1. Сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

2. Обеспечить знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. Обеспечить овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

5. Способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

6. Создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.ДВ.01.03

**2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

- знания и умения, полученные при освоении предмета «физическая культура» в общеобразовательной школе.

**2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**

-Общая физическая подготовка

-Оздоровительная аэробика

-Спортивные и подвижные игры

-Легкая атлетика

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

УК.7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической.

УК.7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.1 | Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности. | УК-7.1.  УК-7.2.  УК-7.3. | Контрольные нормативы, тесты |
| ОР.2 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | УК-7.1.  УК-7.2.  УК-7.3. | Контрольные нормативы, тесты |

**5. Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Практические занятия |
| Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия. |  | 72 |  |  | 72 |
| 1.1. Изучение основных шагов аэробики. Классификация видов аэробики. Характеристика различных видов оздоровительной аэробики. Базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления, силовые направления, водные программы, единоборства, и др.Краткая характеристика.  Содержание занятий. Структура уроков. |  | 70 |  |  | 70 |
| 1.2. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики. | 2 |  |  |  | 2 |
| Раздел 2. Обучение технике выполнения шагов аэробики. |  | 72 |  |  | 72 |
| 2.1. Обучение технике шагов оздоровительной аэробики: «Ви- степ» и «А-степ» и их разновидности; шаги «Шасси» , шаги «кросс», открытый шаг, «захлест», «кик» (махи) и их разновидности. |  | 64 |  |  | 64 |
| 2.2. Совершенствование техники шагов оздоровительной аэробики. |  | 8 |  |  | 8 |
| Раздел 3. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики. |  | 72 |  |  | 72 |
| 3.1. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики: шаги «Мамба» вперед, в сторону и назад; шаги «Самба», «Пивот», «Шасси» вперед. |  | 64 |  |  | 64 |
| 3.2. Совершенствование техники выполнения шагов Латино-аэробики. |  | 8 |  |  | 8 |
| Раздел 4. Техника выполнения шагов аэробики со степ-платформами. |  | 72 |  |  | 72 |
| 4.1. Обучение технике выполнения шагов аэробики со степ-платформами: шаг (бег), «Степ-тач», Скрестный шаг и их разновидности, подъем колена «Нилифт» и его разновидности, «Ланч» (выпад), «Джампин-джек» (прыжок ноги вместе – ноги врозь), «скип» и его разновидности; «Ви - степ» и «А-степ» и их разновидности; шаги «Шасси», шаги «кросс», открытый шаг, «захлест», «кик» (махи); шаги «Мамба» вперед, в сторону и назад; шаги «Самба», «Пивот», «Шасси» вперед. |  | 64 |  |  | 64 |
| 4.2. Совершенствование техники выполнения шагов аэробики со степ-платформами |  | 8 |  |  | 8 |
| Раздел 5. Комбинации упражнений. |  | 38 |  | 2 | 40 |
| 5.1. Выполнение комбинации из ранее изученных техник выполнения шагов аэробики. |  | 38 |  | 2 | 40 |
| Итого |  | 326 |  | 2 | 328 |

*5.2. Методы обучения*

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строгого регламентирования, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

**6. Рейтинг-план**

*6.1. Рейтинг-план*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия. | | | | | | | |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы | Выполнение нормативов | 2,5-5 | 4 | 10 | 20 |
| Раздел 2. Обучение технике выполнения шагов аэробики. | | | | | | | |
| 2 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы | Выполнение нормативов | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| Раздел 3. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики. | | | | | | | |
| 3 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы | Выполнение нормативов | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| Раздел 4. Техника выполнения шагов аэробики со степ-платформами. | | | | | | | |
| 4 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы | Выполнение нормативов | 2,5-5 | 4 | 10 | 20 |
| Раздел 5. Комбинации упражнений. | | | | | | | |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы | Выполнение нормативов | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

2. Яшин, В.Н. ОБЖ: здоровый образ жизни : учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 125 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463939>

*7.2. Дополнительная литература*

1. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский.- 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.

2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное совершенствование: учеб.пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М. – Издательский дом «Академия», 2016. – 208 с.

3. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): Учебное пособие / ВГАФК. - 2-е изд., перераб. и доп. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284.

<http://window.edu.ru/resource/905/25905>

5. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. - 25 с.

<http://window.edu.ru/resource/576/41576>

8. Мирзиев Р.Ф., Солдаткин А.Г. Методическое руководство по физической культуре для студентов вузов по разделу "Волейбол". - Зеленодольск: Филиал КГУ в г. Зеленодольске, 2007. - 12 с. <http://window.edu.ru/resource/343/58343>

10. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации "Футбол" / Сост.: Д.С. Николаев, В.А. Шальнов. - Ульяновск: УлГТУ, 2008. - 41 с. <http://window.edu.ru/resource/913/58913>

11.Новикова Г.В., Коваленко Т.Г., Швардыгулин А.В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. - 72 с.

<http://window.edu.ru/resource/756/25756>

15. Савицкая Г.В. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе: Методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации "Волейбол". - Ульяновск: УлГТУ, 2009. - 22 с.

<http://window.edu.ru/resource/194/65194>

16. Самигуллин Р.Р. Правила игры в мини-футбол: Методические указания. - Самара: Изд-во "Самарский университет", 2005. - 20 с. <http://window.edu.ru/resource/945/29945>

17. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.для студ. высш. проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский дом «Академия», 2012. – 480 с.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений – 4-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 144 с.

19. Швардыгулин А.В., Коваленко Т.Г., Каплунов А.А. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. - 160 с. <http://window.edu.ru/resource/909/25909>

*7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

1. Аэробика в профессионально-педагогической подготовке студентов: Учебно-методическое пособие/В.А. Кузнецов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина.- Н.Новгород: Миннский университет, 2014.- 32с.

2. Использование физических упражнений в формировании здорового образа жизни студентов: Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов и др.- Н.Новгород: Миннский университет, 2015.- 63с.

3. Организация силовой подготовки студентов к сдаче зачетных нормативов по ОФП: Методическое пособие/ В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина; под ред. А.Б. Смирнова.- Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2010.- 34с.

4. Подвижные игры и «Веселые старты» в профессионально-педагогической подготовке будущих учителей**:** Учебно-методическое пособие / Н.И. Кулакова, В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, А.Б. Смирнов, С.В. Лемаев. – Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2012. - 82 с.

5. Техника безопасности в процессе практических занятий в системе спортивных дисциплин. Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов. - Н.Новгород: Н.Новгород: НГПУ, 2007.- 48с.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

eLiBRARy.ru Научнаяэлектроннаябиблиотека LiBRARy.ru

<http://www.basket.ru/> сайтФедерациибаскетболаРоссии

<http://www.vollev.ru/> сайтФедерацииволейболаРоссии

<http://www.russwimming.ru> / сайтФедерацииплаванияРоссии

<http://www.rusathletics.com/> сайтФедерациилегкойатлетикиРоссии

<http://www.rusfootball.info/> сайтфутболаРоссии

<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальныйжурналАдаптивнаяфизическая

культура (АФК) - интернет-версия

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

**9. Материально-**техническое **обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря.

Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, орг.- и мультимедийная техника.

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

- компьютерная тестовая система Moodle;

- табличный редактор MSExcel;

- ЭИОС Мининского университета.