МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Нижегородский государственный педагогический университет

имени Козьмы Минина»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической деятельности

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А.Папуткова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**программа дисциплины**

**«Оздоровительная аэробика»**

Направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Профиль «Информационные системы и технологии»

Форма обучения – **очная**

Трудоемкость дисциплины – 0

|  |  |
| --- | --- |
| **Трудоемкость дисциплины** | **Час.** |
| Всего | 328 |
| Контактная работа: | 328 |
| в т.ч. аудиторная работа | - |
| в т.ч. контактная СР | 326 |
| Самостоятельная работа | 2 |
| Вид контроля | Зачет |

г. Нижний Новгород

2017 год

Программа дисциплины «Оздоровительная аэробика» разработана на основе:

1.              Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 марта 2015 № 219

2.              Учебного плана по направлению подготовки : 09.03.02 Информационные системы и технологии, профилю подготовки : 09.03.02 Информационные системы и технологии, утв. Учёным советом НГПУ им. К.Минина от 30.08.17г., №13.

Программу составил к.п.н, доц. Кутепов М.М.

****

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:**

- Основная гимнастика

- Спортивные и подвижные игры

- Общая физическая подготовка (Круговая тренировка)

- Легкая атлетика

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

|  |  |
| --- | --- |
| **ОК-6 умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования** | |
| **Знать:** | |
| Уровень 1 | основы физического здоровья человека; возможности укрепления здоровья человека, возможности сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования. |
| Уровень 2 | основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания , возможности сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования. |
| Уровень 3 | основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования. |
| **Уметь:** | |
| Уровень 1 | использовать принципы здорового образа жизни человека; применять основные методы физического воспитания и самовоспитания для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.. |
| Уровень 2 | укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.. |
| Уровень 3 | развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.. |
| **Владеть:** | |
| Уровень 1 | опытом применения основных методов физического воспитания и самовоспитания для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.. |
| Уровень 2 | демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.. |
| Уровень 3 | навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического здоровья. |
| **ОК-11 владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | |
| **Знать:** | |
| Уровень 1 | определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы физического здоровья человека; возможности укрепления здоровья человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания. |
| Уровень 2 | определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человека. |
| Уровень 3 | определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человека. |
| **Уметь:** | |
| Уровень 1 | использовать принципы здорового образа жизни человека; применять основные методы физического воспитания и самовоспитания. |
| Уровень 2 | укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека. |
| Уровень 3 | развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |
| **Владеть:** | |
| Уровень 1 | опытом использования принципов здорового образа жизни; опытом применения основных методов физического воспитания и самовоспитания. |
| Уровень 2 | опытом укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания. |
| Уровень 3 | навыками развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического здоровья. |

1. **Образовательные результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код компетенций ОПОП | Средства оценивания ОР |
| ОР.1 | Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности. | ОК-6  ОК-11 | Контрольные нормативы, тестирование в ЭИОС |
| ОР.2 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | ОК-6  ОК-11 | Контрольные нормативы, тест |

**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. |  | 64 |  |  | 64 |
| 1.2. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики. |  | 8 |  |  | 8 |
| 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. |  | 40 |  |  | 40 |
| 5.1. Выполнение комбинации из ранее изученных техник выполнения шагов аэробики. |  | 40 |  |  | 40 |

*5.2. Методы обучения*

Общетеоретические: словестные 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.1-2-1  ОР.2-2-1 | Контрольные нормативы | Выполнение нормативов | 2,5-5 | 4 | 10 | 20 |
| Раздел 2. Обучение технике выполнения шагов аэробики. | | | | | | | |
| 2 | ОР.1-2-1  ОР.2-2-1 | Контрольные нормативы | Выполнение нормативов | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| Раздел 3. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики. | | | | | | | |
| 3 | ОР.1-2-1  ОР.2-2-1 | Контрольные нормативы | Выполнение нормативов | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| Раздел 4. Техника выполнения шагов аэробики со степ-платформами. | | | | | | | |
| 4 | ОР.1-2-1  ОР.2-2-1 | Контрольные нормативы | Выполнение нормативов | 2,5-5 | 4 | 10 | 20 |
| Раздел 5. Комбинации упражнений. | | | | | | | |
| 5 | ОР.1-2-1  ОР.2-2-1 | Контрольные нормативы | Выполнение нормативов | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

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

*7.1. Основная литература*

1.Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>

2. Пшеничникова, Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 139 с.: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>

*7.2. Дополнительная литература*

1. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с.: ил. - Библиогр.: с. 115-117. - ISBN 978-5-8149-2527-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>

2. Тычинин, Н.В . Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

3. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>

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

1.М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 56 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-2023-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

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

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

http://www.basket.ru/ сайт Федерации баскетбола России

http://www.vollev.ru/ сайт Федерации волейбола России

http://www.russwimming.ru/ сайт Федерации плавания России

http://www.rusathletics.com/ сайт Федерации легкой атлетики России

http://www.rusfootball.info/ сайт футбола России

http://www.afkonline.ru/biblio.html ежеквартальный журнал Адаптивная физическая

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.