

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета
Протокол № 1
«25» сентября 2024 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.01.03 «Оздоровительная аэробика»

Направление подготовки: 42.03.05 Медиакоммуникации
Профиль «Сетевая журналистика»
Форма обучения – очная

Трудоемкость модуля – 328 ч.

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

г. Нижний Новгород
2024 год

Программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Оздоровительная аэробика» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 42.03.05 Медиакоммуникации, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017 №527;
2. Профессионального стандарта 11.006 «Редактор средств массовой информации», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 04.08.2014 № 538н; профессионального стандарта 11.003 «Корреспондент средств массовой информации» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 мая 2014 № 339н); профессионального стандарта 11.010 «Фотограф» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 2014 № 1077н).
3. Учебного плана по направлению подготовки 42.03.05 Медиакоммуникации, профилю подготовки: Сетевая журналистика, утвержденного решением Ученого совета НГПУ им. К. Минина от 25.09.2024 г., протокол № 1.

Авторы:

В. Кузнецов, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Одобрена на заседании выпускающей кафедры русской и зарубежной филологии (протокол № 14 от 20.08.2024)

1. Цели и задачи

Цель дисциплины:

формирование физической культуры личности и профессионально - педагогическая подготовка будущих учителей средствами оздоровительной аэробики.

Задачи дисциплины:

- изучить базовые шаги аэробики, методы составления связок;
- дать основы спортивной тренировки по оздоровительной аэробике, а также планирование и проведение тренировок;
- развивать у занимающихся физические качества: ловкость, быстроту, двигательную выносливость, координацию движений, чувство ритма;
- дать представление занимающимся о правильном питании и основах гигиены в процессе занятий аэробикой.
- 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: элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, дисциплина по выбору 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:

Основы безопасности жизнедеятельности
Атлетическая гимнастика
Спортивные игры

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. Образовательные результаты

Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код компетенций ОПОП	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности.	УК-7	УК-7.1	Контрольные нормативы, тесты, самостоятельная работа
ОР.2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	УК-7	УК-7.2	Контрольные нормативы, тесты

5. Содержание дисциплины

Наименование темы	Контактная работа		Самостоя тельная работа	Всего часов по дисципли не	
	Аудиторная работа				Контактна я СР (в т.ч. в ЭИОС)
	Лекц ии	Практ ическ ие занят ия			
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 базовых шагов аэробики.		72		72	
2.1. Обучение технике шагов оздоровительной аэробики: «Ви-		64		64	

степ» и «А-степ» и их разновидности; шаги «Шасси» , шаги «кросс», открытый шаг, «захлест», «кик» (махи) и их разновидности.					
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.		38		2	40
Итого		326		2	328

6. Рейтинг-план

1 курс, 2 семестр

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min- max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР.1 ОР.2	Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности	Контрольные нормативы, тестирование	3-5	3	9	15
2	ОР.1	Разработка комбинаций по аэробике из базовых шагов	Самостоятельная работа	6-12	1	6	12
3	ОР.1	Разработка комплексов аэробики для развития физических качеств	Самостоятельная работа	10-18	1	10	18
4	ОР.1	Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС	Тестирование	10-20	1	10	20
5	ОР.1 ОР.2	Проведение с группой разучивание связки на 32 счета	Дидактическая игра	2,5-5	2	5	10
Рубежный контроль							
6	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы по физической подготовке	Контрольные нормативы, тестирование	3-5	5	15	25
		Итого:				55	100

2 курс, 3 семестр

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min- max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР.1 ОР.2	Первоначальное тестирование уровня	Контрольные нормативы,	3-5	3	9	15

		физической подготовленност и	тестировани е				
2	ОР.1	Разработка комбинаций из базовых шагов Латино- аэробики	Самостоятел ьная работа	6-12	1	6	12
3	ОР.1	Разработка комплексов аэробики для развития гибкости	Самостоятел ьная работа	10-18	1	10	18
4	ОР.1	Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС	Тестировани е	10-20	1	10	20
5	ОР.1 ОР.2	Разучивание с группой аэробной связки на 32 счета	Дидактическ ая игра	2,5-5	2	5	10
Рубежный контроль							
6	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы по физической подготовке	Контрольны е нормативы, тестировани е	3-5	5	15	25
		Итого:				55	100

2 курс, 4 семестр

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкр етное задани е (min- max)	Число задани й за семестр	Баллы	
						Мини мальн ый	Макс имал ьный
1	ОР.1 ОР.2	Первоначальное тестирование уровня физической подготовленност и	Контрольны е нормативы, тестировани е	3-5	3	9	15
2	ОР.1	Разработка комбинаций по аэробике на степ-платформах	Самостоятел ьная работа	6-12	1	6	12
3	ОР.1	Разработка комплексов аэробики для развития координационны	Самостоятел ьная работа	10-18	1	10	18

		х способностей					
4	ОР.1	Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС	Тестирование	10-20	1	10	20
5	ОР.1 ОР.2	Разучивание с группой аэробной связки на 32 счета из степ-аэробики	Дидактическая игра	2,5-5	2	5	10
Рубежный контроль							
6	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы по физической подготовке	Контрольные нормативы, тестирование	3-5	5	15	25
		Итого:				55	100

3 курс, 5 семестр

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min- max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР.1 ОР.2	Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности	Контрольные нормативы, тестирование	3-5	3	9	15
2	ОР.1	Разработка комплексов по аэробике для различного контингента занимающихся	Самостоятельная работа	6-12	1	6	12
3	ОР.1	Разработка комплексов аэробики для развития выносливости	Самостоятельная работа	10-18	1	10	18
4	ОР.1	Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС	Тестирование	10-20	1	10	20
5	ОР.1 ОР.2	Участие в соревнованиях по аэробике	Контрольные нормативы	2,5-5	2	5	10
Рубежный контроль							
6	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы по	Контрольные	3-5	5	15	25

		физической подготовке	нормативы, тестирование				
		Итого:				55	100

3 курс, 6 семестр

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР.1 ОР.2	Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности	Контрольные нормативы, тестирование	3-5	3	9	15
2	ОР.1	Организация соревнований по аэробике	Дидактическая игра	6-12	1	6	12
3	ОР.1	Разработка комплексов аэробики для развития скоростно-силовых качеств	Самостоятельная работа	10-18	1	10	18
4	ОР.1	Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС	Тестирование	10-20	1	10	20
5	ОР.1 ОР.2	Участие в соревнованиях по аэробике	Контрольные нормативы	2,5-5	2	5	10
Рубежный контроль							
6	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы по физической подготовке	Контрольные нормативы, тестирование	3-5	5	15	25
		Итого:				55	100

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766> (дата обращения: 12.08.2024).

2. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>
3. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226> (дата обращения: 12.08.2024).

7.2. Дополнительная литература

1. Коровин, С. С. Теоретические и методические основания воспитания физической культуры обучающихся : учебно-методическое пособие : [16+] / С. С. Коровин. – Москва : Директ-Медиа, 2023. – 108 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701013> (дата обращения: 12.08.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3689-9. – DOI 10.23681/701013
2. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643> (дата обращения: 12.08.2024). – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5.
3. Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767> (дата обращения: 12.08.2024).

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

1. Научно-методическая деятельность в физической культуре, спорте и туризме : учебное пособие : [16+] / В. М. Гелецкий, Н. В. Сурикова, С. Н. Чернякова, В. В. Тельных ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2022. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705528> (дата обращения: 12.08.2024). – ISBN 978-5-7638-4630-0. – Текст : электронный.
2. Чертов, Н. В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Академия физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700201> (дата обращения: 12.08.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-4211-6. – Текст : электронный.

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 к программе дисциплины.

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. Для проведения занятий по дисциплине используются аудитории университета, в том числе оборудованные мультимедийными ресурсами.

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

Планируется использование традиционных программных средств, таких как средства Microsoft Word, Power Point, Microsoft Internet Explorer и других, а также средств организации взаимодействия с обучающимися в ЭИОС Мининского университета, в том числе взаимодействия с помощью разнообразных сетевых ресурсов, например: Google-сервисов.