

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет»**

**Основная образовательная программа**

Направление: 44.03.05 «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2013 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«АЭРОБИКА»**

**1. Цель дисциплины:** освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Аэробика».

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Аэробика» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин и является важным предметом для будущих школьных учителей.

Основное назначение дисциплины «Аэробика» - повышение профессионального уровня через освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Аэробика».

Предмет включает в себя: основные понятия; сущность и содержание; средства, методы и принципы построения занятий; представление о технике упражнений и ее характеристики; обучение двигательным действиям и особенностям методики обучения; формы построения занятий аэробикой; методика тренировки для различных категорий занимающихся; соревновательная деятельность; планирование и педагогический контроль; техника безопасности и предупреждения травматизма при занятиях аэробикой.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося формируются следующие компетенции:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).
- готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способностью проектировать образовательные программы (ПК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные этапы развития аэробики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие аэробики в мире;
- роль аэробики как эффективного средства физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в аэробике;
- методику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий аэробной направленности с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в аэробике;
- о возрастно-половых особенностях развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в аэробике;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях аэробикой;
- основы научной и методической деятельности в сфере аэробики.

### **Уметь:**

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития двигательных качеств в процессе занятий аэробикой;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий аэробной направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий аэробной направленности;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий по аэробике с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе аэробики;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- организовывать и проводить соревнования по аэробике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

### **Владеть:**

- методикой обучения упражнениям аэробики различных категорий занимающихся;
- основными упражнениями аэробики на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;
- навыками осуществления профессиональной деятельности;
- основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях аэробикой.

**4.** Общая трудоемкость дисциплины для профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» составляет 5 зачетных единиц, общая трудоемкость 144 часа, контактных - 67 часа, самостоятельных - 77 часа, 1 экзамен.

**5. Семестры: 7, 8.**

Семестр	Контактная работа										Сам. раб.
	Всего		Лекции		Практ. бол. группы		Практ. мал. группы		Индив.		
	зач.ед.	час.	ауд	КС Р	ауд.	КСР	ауд.	КСР	ауд	КСР	
<b>7 семестр</b>	<b>2</b>	<b>72,3</b>	<b>2</b>			<b>0,3</b>	<b>28</b>				<b>42</b>
<b>8 семестр</b>	<b>3</b>	<b>69,4</b>	<b>2</b>			<b>2,1</b>	<b>30</b>			<b>0,3</b>	<b>35</b>
<b>экзамен – 36 часов</b>											

**6. Основные разделы дисциплины:** аэробика в системе оздоровительной физической культуры; урок аэробики; виды оздоровительной аэробики; организация и проведение соревнований по аэробике; педагогический контроль на занятиях оздоровительной аэробикой; аэробика для детей и подростков; аэробика для детей 3-4 лет; аэробика в старшем дошкольном возрасте; аэробика в школьном возрасте (7-11 лет); аэробика в возрасте 12-17 лет; упражнения силовой тренировки для юношей и девушек

**7. Автор:**

Панова Ирина Петровна, доцент кафедры спортивных дисциплин, доцент, кандидат педагогических наук