

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

Основная образовательная программа

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2014 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:

а) общекультурные компетенции (ОК)

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);

- способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества (ОК-3);

- готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);

б) профессиональные компетенции (ПК):

- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);

- владеет основами речевой профессиональной культуры (ОПК-3);

- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);

- способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1);

- готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения (ПК-2);

- способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов

социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-3);

- способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-4);

- готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5).

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 составляет 2 зачетные единицы (72) часа

5. Семестры: 9, 10.

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/ практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены	Курсовые работы
9	1	36	2	2	-	-	-	34	-		-
10	1	36	20	-	20	-	-	16		зачет	

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