

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»**

**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 начала подготовки: 2016 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 ОП:**

Дисциплина реализуется в рамках вариативной части профессионального цикла ОП бакалавриата по направлению «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

<b>Коды</b>	<b>Содержание компетенций</b>
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
ПК-2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

технику выполнения упражнений в аэробике и методику обучения двигательным действиям;

задачи, виды и структуру уроков по аэробике в общеобразовательных учреждениях, формы организации занятий аэробикой;

современные методы и технологии обучения, а также вопросы диагностики качества выполнения упражнений в аэробике.

**уметь:**

образцово показывать базовые шаги, уверенно выполнять комплексы аэробики в объеме требований школьной программы;

проводить урок по аэробике в общеобразовательных учреждениях на основе разработанного плана-конспекта управлять физической нагрузкой, обеспечивать меры безопасности;

оценивать качество выполнения упражнений на основе использования современных методов и технологии обучения и диагностики.

**Владеть:**

основными упражнениями в аэробике на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;

определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, объективно оценивать результат выполнения поставленных задач урока;

методикой обучения упражнениям в аэробике различных категорий занимающихся на основе использования современных методов и технологии обучения и диагностики.

**4. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 5 зачетных единиц (180 часов). В том числе контактная работа 97 часов. Из них: аудиторная - 95 ч.; самостоятельная работа - 83 ч.; КСР - 2,4 ч.

**5. Семестры:**

Семе стр	Трудоемкость												Контроль			
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивид. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные	Зачет с оценкой	экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР					
7	2	72,3	34,3	2			0,3	32				38	-	-	-	-
8	3	108,4	62,4	4			2,1	56			0,3	46	-	экзамен	-	-
<b>итого</b>		<b>180</b>	<b>97</b>	<b>6</b>			<b>2,4</b>	<b>88</b>			<b>0,3</b>	<b>83</b>				

**6. Основные разделы дисциплины:** аэробика в системе оздоровительной физической культуры, анализ различных направлений в аэробике; классификация средств аэробики: основы техники выполнения, структура; организация и методика проведения урока по аэробике в общеобразовательной школе; организация и проведение соревнований по аэробике.

**7. Автор:** Панова Ирина Петровна, доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент