

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (АЭРОБИКА И ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ)

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Аэробика и фитнес технологии» является формирование системы знаний, умений, владений по теоретической, методической и практической профессиональной физкультурно-спортивной подготовке выпускника к работе в области аэробики и фитнеса.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Аэробика и фитнес технологии» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: ОК–8 (готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли аэробики и фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга;
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения)

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Аэробика и фитнес технологии» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Аэробика и фитнес технологии» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов по Физической культуре на предыдущем уровне образования.

Аэробика и фитнес технологии широко используются для решения самых разнообразных задач образования. Освоение дисциплины является необходимой основой для изучения дисциплин вариативной части «Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка», а также дисциплин по выбору студентов.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–8 – готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК–8	готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	– особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	– проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)				
		1	2	3	4	5
Контактная работа, в том числе:						
Аудиторные (всего):						
Занятия лекционного типа						
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	328	68	68	68	68	56
Лабораторные занятия						
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Самостоятельная работа, в том числе						
Курсовая работа						
Проработка учебного (теоретического) материала						
Выполнение индивидуальных заданий						
Подготовка к текущему контролю						
Контроль:						

Подготовка к экзамену							
Общая трудоемкость	час.	328	68	68	68	68	56
	в том числе контактная работа	328	68	68	68	68	56
	зач. ед	–	–	–	–	–	–

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	Методы оценки и развития общей выносливости	4		4		
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	12		12		
3	Методы оценки и развития силовых способностей	18		18		
4	Методы оценки и развития гибкости	10		10		
5	Занятия по видам спорта (аэробика). Специальная физическая подготовка	12		12		
6	Занятия по видам спорта (аэробика). Обучение технике	12		12		
Итого по 1 семестру:		68		68		
2 семестр						
1	Развитие силовых способностей	12		12		
2	Развитие гибкости	12		12		
3	Развитие скоростных способностей	12		12		
4	Развитие общей выносливости	14		14		
5	Занятия по аэробике. Обучение технике	18		18		
Итого по 2 семестру:		68		68		
3 семестр						
1	Развитие силовых способностей	12		12		
2	Развитие гибкости	16		16		
3	Развитие скоростных способностей	16		16		
4	Развитие общей выносливости	12		12		
5	Занятия по аэробике. Обучение технике	12		12		
Итого по 3 семестру:		68		68		
4 семестр						
1	Методика проведения учебно-тренировочного задания	12		12		
2	Развитие координации	12		12		
3	Развитие гибкости	12		12		
4	Развитие скоростно - силовых	12		12		

	способностей				
5	Занятия по аэробике. Обучение фитнес технологиям.	20		20	
	Итого по 4 семестру	68		68	
5 семестр					
1	Развитие общей выносливости	10		10	
2	Развитие силовых способностей	12		12	
3	Развитие гибкости	12		12	
4	Развитие скоростных способностей	12		12	
5	Занятия по аэробике. Совершенствование техники	10		10	
	Итого по 5 семестру	56		56	
	Итого по курсу	328		328	

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

2.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

3.1 Основная литература:

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

2. Манжелей, И. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : компетентностный подход: учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – М. ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

3. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.И. Шамардин [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 464 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10838>. — Загл. с экрана.

3.2 Дополнительная литература:

1. Михайлова, Э. И. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. - Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69832>.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Электрон. текстовые дан. – М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Поздеева, Е. А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с. : табл., схем. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332>.

1. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Бзматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный

университет физической культуры и спорта. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. - 139 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>.

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

3.3 Периодические издания:

1. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □ URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .

2. Теория и практика физической культуры. □ URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

3. Адаптивная физическая культура. □ URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .

4. Игра и дети. □ URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

5. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name .

6. Культура физическая и здоровье. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name .

7. Физическая культура, спорт □ наука и практика. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .

8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.

11. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

4 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

4.1 Перечень информационных технологий

– Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.

– Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

– Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

1. Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»

2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC»

3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer»

4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «GoogleChrome»

5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»

6. Программа файловый архиватор «7-zip»

7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»

8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «MozillaFirefox»

4.3 Перечень информационных справочных систем

1. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский

информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

2.Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

3.Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Автор-составитель Шарыпов Н.П., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин ФГБОУ ВПО КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.