

# **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 ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)		
		1	2	3
<b>Контактная работа, в том числе:</b>				
Аудиторные (всего):				
Занятия лекционного типа				

Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)					
Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа:</b>					
Контроль самостоятельной работы (КСР)					
Промежуточная аттестация (ИКР)					
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>		328	164		164
Курсовая работа					
Проработка учебного (теоретического) материала					
Выполнение индивидуальных заданий					
Подготовка к текущему контролю					
<b>Контроль:</b>					
<b>Подготовка к экзамену</b>					
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	328	164		164
	<b>в том числе контактная работа</b>				
	<b>зач. ед</b>	–	–	–	–

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 3 семестрах (*заочная форма*)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
1	Методы оценки и развития общей выносливости	16				16
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	16				16
3	Методы оценки и развития силовых способностей	16				16

4	Методы оценки и развития гибкости	16				16
5	Занятия по видам спорта (аэробика). Специальная физическая подготовка	16				16
6	Занятия по видам спорта (аэробика). Обучение технике	16				16
7	Развитие силовых способностей	16				16
8	Развитие гибкости	16				16
9	Развитие скоростных способностей	16				16
10	Развитие общей выносливости	20				20
	<b>Итого по 1 семестру:</b>					<b>164</b>
<b>3 семестр</b>						
1	Методика проведения учебно-тренировочного задания	22				22
2	Развитие координации	22				22
3	Развитие гибкости	22				22
4	Развитие скоростно - силовых способностей	24				24
5	Занятия по аэробике. Обучение фитнес технологиям.	24				24
6	Развитие общей выносливости	24				24
7	Занятия по аэробике. Совершенствование техники	26				26
	<b>Итого по 3 семестру</b>					<b>164</b>
	<b>Итого по курсу</b>					<b>328</b>

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

## **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.

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

### 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>.

4. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; 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>.

5. 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](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name) .

6 Культура физическая и здоровье. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name) .

7 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name).

8 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](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.**

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

### **4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

### **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.