

## **АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины**

### **Б1.О.06.19 АЭРОБИКА**

Направление подготовки – 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) – Физическая культура

#### **Объем трудоемкости:**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 108 часов

#### **Цель освоения дисциплины.**

Целью освоения дисциплины «Аэробика» является формирование систематизированных знаний в области аэробики, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве учителя, инструктора физического воспитания в учреждениях общего полного, начального и среднего образования.

#### **Задачи дисциплины**

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний и умений, связанных с аэробикой с помощью средств: музыки, ОРУ, элементов художественной гимнастики, элементов танца, прыжков, шагистики, элементов акробатики.
2. Содействие всестороннему, гармоническому развитию студентов, укреплению их здоровья.
3. Воспитание комплекса музыкально-двигательных качеств, обеспечивающих основу для всестороннего физического развития студентов.
4. Обеспечение условий для активизации познавательной и практической деятельности студентов и формирования у них опыта и решения задач, специфических для их профессиональной деятельности.
5. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формирования необходимых компетенций.

#### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Аэробика» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули), методический модуль.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика подвижных игр», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)», необходимы для изучения дисциплины «Теория и методика спортивных игр», для прохождения ознакомительной, учебной практики, производственной (педагогической) практики.

#### **Требования к уровню освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональной компетенции ПК–2 – Способен организовать деятельность обучающихся, направленную

на развитие интереса к учебному предмету, в рамках урочной и внеурочной деятельности, ПК–5 – Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.

**Основные разделы дисциплины.**

Аэробика, истоки развития современность. Музыкальная грамота. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Принципы и методики построения оздоровительных программ. Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания. Основы обучения оздоровительным видам аэробики. Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).

**Курсовые работы:** не предусмотрена

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** 'зачет

**Автор:** Полянская С.Б., ст.преподаватель кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры