

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

АЭРОБИКА

1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 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.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Аэробика» направлено на формирование у студентов компетенции ПК□1 (готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов), ПК□12: способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.. 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.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Аэробика» относится к вариативной части Блока 1. Дисциплины (модули). Для освоения дисциплины «Аэробика» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика гимнастики», «Анатомия», «Биомеханика». Знания, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для освоения студентами: профильных дисциплин, теории и методики физического воспитания, а также для прохождения учебной практики студентов.

Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», необходимы для прохождения производственной (педагогической) практики Блока 2. Практики.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональной компетенции ПК□1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов; ПК□12: способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК 1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<ul style="list-style-type: none"> - требования Федерального образовательного стандарта; - содержание учебного предмета: «Физическая культура (раздел «Аэробика»); - принципы и методы разработки рабочей программы, учебной дисциплины на основе примерных образовательных программ; - преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению. 	<ul style="list-style-type: none"> - применять принципы и методы разработки рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; - планировать занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся; - оценивать эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по аэробике; - планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки и реализации программы по физической культуре раздела «Аэробика» на основе общеобразовательной программы; - навыками коррективы рабочей программы учебной дисциплины «Аэробика» для различных категорий, обучающихся и реализации учебного процесса; - методами и организацией комплексного контроля при занятиях аэробикой; - техникой упражнений
2	ПК 12	способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> - современные научные достижения в избранной профессиональной деятельности; - основы планирования научной работы; - методы педагогических исследований; - современные информационные технологии; - основы способы представления результатов научных исследований. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать научно-исследовательскую деятельность обучающихся; - осуществлять педагогическое взаимодействие с обучающимися при проведении ими научно-исследовательской работы; - анализировать результаты научных исследований совместно с обучающимися; - использовать результаты научных исследований обучающихся в учебно-воспитательном процессе. 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками руководства научно-исследовательской деятельностью различных категорий обучающихся; - навыками использования результатов научно-исследовательской деятельности в учебно-воспитательном процессе.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)
			4
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные (всего):			
Занятия лекционного типа		12	12
Занятия семинарского типа (практические занятия)		54	54
Лабораторные занятия			
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		6	6
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе			
Курсовая работа			
Проработка учебного (теоретического) материала		10	10
Выполнение индивидуальных заданий (устный опрос, практические задания)		20	20
Подготовка к текущему контролю		5,8	5,8
Контроль:			
Подготовка к экзамену		□	
Общая трудоёмкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	72,2	72,2
	зач. ед	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1	Аэробика, истоки развития современность	5	2			3
2	Музыкальная грамота	11	4	4		3
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	11		8		3
4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики	11		8		3
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы	11		8		3
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке.	11		8		3
7	Принципы и методики построения оздоровительных программ	9		6		3
8	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	5	2			3
9	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	9		6		3
10	Элементы танца, художественной гимнастики, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	9		6		3
11	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	9,8	4			5,8
	Итого по дисциплине		12	54		35,8

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

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

3.1 Основная литература:

1 Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

2 Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>.

3.2 Дополнительная литература:

1 Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>

2 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

3 Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-117 - ISBN 978-5-8149-2527-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>

4 Пономарева, Е.Ю. Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учебно-методическое пособие / Е.Ю. Пономарева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина". - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 70 с. : ил., табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414>

5 Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - 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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины

1. ЭБС «**Университетская библиотека ONLINE**» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «**Лань**» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «**Юрайт**» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. ЭБС «**Znanium.com**» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.

5. **Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

6. **Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

7. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>

8. **КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

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

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

11. Справочно-правовая система «**Консультант Плюс**» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru> (доступ в локальной сети филиала).

12. **Федеральный центр образовательного законодательства** : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.

13. **Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.** – URL: <http://www.fgosvo.ru>.

14. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

15. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>

16. **Федеральный научный центр физической культуры и спорта.** – URL: http://vniifk.ru/about_vniifk.php

17. **Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации.** – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

18. **ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

19. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс = русскоязычный, публикации = на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

20. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.