

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## АЭРОБИКА

### 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 соответствие 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 основной образовательной программы.

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.

Дисциплина «Аэробика» является предшествующей для изучения «Теории и методики спортивных игр», дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», прохождения учебной и педагогической 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"> <li>- требования Федерального образовательного стандарта;</li> <li>- содержание учебного предмета: «Физическая культура (раздел – аэробика)»;</li> <li>- принципы и методы разработки рабочей программы, учебной дисциплины на основе примерных образовательных программ;</li> <li>- преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять принципы и методы разработки рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечить ее выполнение;</li> <li>- планировать занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- оценивать эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по аэробике;</li> <li>- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки и реализации программы по физической культуре раздела «Аэробика» на основе общеобразовательной программы;</li> <li>- навыками коррекции рабочей программы учебной дисциплины «Аэробика» для различных категорий, обучающихся и реализации учебного процесса;</li> <li>- методами и организацией комплексного контроля при занятиях аэробикой;</li> <li>- техникой упражнений</li> </ul>
2	ПК–12	способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные научные достижения в избранной профессиональной деятельности;</li> <li>- основы планирования научно-исследовательской работы;</li> <li>- методы педагогических исследований;</li> <li>- современные информационные технологии;</li> <li>- основы способы представления результатов научных исследований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать научно-исследовательскую деятельность обучающихся;</li> <li>- осуществлять педагогическое взаимодействие с обучающимися при проведении ими научно-исследовательской работы;</li> <li>- анализировать результаты научных исследований совместно с обучающимися;</li> <li>- использовать результаты научных исследований обучающихся в учебно-воспитательном процессе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>навыками руководства научно-исследовательской деятельностью различных категорий обучающихся;</li> <li>- навыками использования результатов научно-исследовательской деятельности в учебно-воспитательном процессе.</li> </ul>

## 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	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>			
Аудиторные (всего):			
Занятия лекционного типа	12	12	
Занятия семинарского типа (практические занятия)	54	54	
Лабораторные занятия			
<b>Иная контактная работа:</b>			
Контроль самостоятельной работы (КСР)	6	6	
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>			
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	
<b>Контроль:</b>			
Подготовка к экзамену	–		
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	108	108
	<b>в том числе контактная работа</b>	72,2	72,2
	<b>зач. ед</b>	3	3

### 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости 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 тренировки.	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 гимнастике, акробатике, строевой гимнастике, ОРУ в аэробике	9		6		3
11	Методика построения занятий по аэробике (планирование, воспитание физических качеств).	9,8	4			5,8
	<b>Итого по дисциплине</b>		<b>12</b>	<b>54</b>		<b>35,8</b>

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

### 3. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

#### 4.1. Основная 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>.

- 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>.

#### 4.2 Дополнительная литература:

- Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.

- 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>.

- Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>.

- Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>.

- Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279>.

6

#### 4.3. Периодические издания:

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

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

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

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

- 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).

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

- 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>.

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

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

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

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

## **5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

6 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

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

8 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>.

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

10 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>.

11 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

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

13 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>.

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

## **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **6.1 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 »

## **6.2 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 КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.