

АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины

Б1.О.18.15 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 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.

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-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий.

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