

**Частная образовательная организация
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОО ВО СПИ)**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

ЧОО ВО СПИ

З.Н.Касумова

07.09.2018г.

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

«Аэробика»

индекс по ФГОС ВПО (учебному плану) **Б1.В.ДВ.12.1**

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ, ПРОФИЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Год начала подготовки по УП- 2014

Дербент 2018

Б3.В.ДВ.12.1 «Аэробика»

Цель курса «Аэробика» — ознакомление студентов с содержанием и методикой занятий аэробикой.

Задачи дисциплины:

показать место аэробики в структуре профессиональной подготовки педагога по физической культуре и спорту;

определить содержание знаний, умений, навыков по аэробике;

показать взаимосвязь аэробики с теорией и методикой физического воспитания и спорта.

знать:

- методику обучения базовым движениям аэробики.
- подбор упражнения для разминки.
- подбор упражнения для основной части комплекса:
- аэробной разминки
- пика аэробной серии
- аэробной заминки
- калистеники.

уметь:

- составлять танцевальные связки.
- подбирать фонограмму для разных частей комплекса
- составлять план - конспект занятия по аэробике для различных групп занимающихся.
- составлять комплексы аэробики для занимающихся различного возраста и уровня подготовленности.

владеть:

- методикой составления комплекса (хореография блока и хореография фристайл).

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

- Дисциплина «Аэробика» является дисциплиной по выбору вариативной части профессионального цикла **Б3.В.ДВ.12.1.** по направлению подготовки **44.03.01** Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

- Изучению дисциплины предшествуют: «Основы мед знаний и здорового образа жизни», «Основы специальной педагогики и психологии», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Биомеханика», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Теория и методика гимнастики». Студенты получают знания по теории, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Студентам предоставляется возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого образа, позволяет расширить представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой.

- В результате изучения курса у студентов должны быть сформированы профессиональные знания и умения преподавания оздоровительной аэробики широким слоям населения, с различным уровнем физического развития, подготовленности, пола, возраста.

Подготовка будущего специалиста по физической культуре имеет большое значение. От его умения проводить различные виды упражнений под музыкальное сопровождение, обогащать занятия эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям зависит достижение цели по их физическому совершенствованию. Отличительной

особенностью данного курса является то, что в ходе учебного процесса оказывается комплексное воздействие на студентов: повышение общей и специальной физической подготовленности; обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности специалиста физической культуре и спорту.

- Программой изучения курса предусмотрено чтение лекций, проведение практических занятий. Особое место отводится самостоятельной работе студентов, которая служит дополнением к изучению программного материала. Она предусматривает подготовку к проведению различных заданий и составлению комплексов по оздоровительной аэробике.

Краткое содержание дисциплины:

Наименование блока (раздела)	Наименование тем блока (раздела) дисциплины	Лекции	Практич. занятия	СРС	Всего	Формируемые компетенции
Раздел I. Теоретические основы оздоровительной аэробики	1.1. Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	2		12	14	ПК-1 ПК-2 ПК-3
	1.2. Классификация видов аэробики		2	10	12	ПК-1 ПК-2 ПК-3
	1.3. Урок аэробики		2	16	18	ПК-1 ПК-2
Раздел II. Методика обучения базовым движениям аэробики	2.1. Базовые движения аэробики	2		10	12	ПК-1 ПК-2 ПК-3
	2.2. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики		2	20	22	ПК-1 ПК-2 ПК-3
	2.3. Хореографические методы построения аэробной части занятий		2	19	21	ПК-1 ПК-2 ПК-3

Общая трудоемкость дисциплины: 108 часов.