	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»
	ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА **Рабочая программа дисциплины**

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО БГПУ
_____ О.В. Юречко

«23» марта 2016 г.

Рабочая программа дисциплины

АЭРОБИКА

Направление подготовки
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования

АКАДЕМИЧЕСКИЙ БАКАЛАВРИАТ

Принята
на заседании кафедры теории
и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 7 от «23» марта 2016 г.)

Благовещенск 2016

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	4
3	Содержание разделов	5
4	Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины	6
5	Практикум по дисциплине	8
6	Дидактические материалы для контроля (самоконтроля) усвоенного материала	11
7	Перечень информационных технологий	21
8	Особенности изучения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	22
9	Список литературы и электронных ресурсов	22
10	Материально-техническая база	22
11	Лист изменений и дополнений	23

1 Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи освоения учебной дисциплины: формирование умений и навыков, способствующих организации и проведению занятий по аэробике с различными возрастными группами.

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3);
- готовность к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач в учреждениях различного типа (СК - 2);

В результате изучения студент должен:

знать:

- содержание, принципы и методику выполнения упражнений по составным компонентам дисциплины «Аэробика», ее роль в системе физической культуры;
- особенности методики составления комплексов упражнений из разделов программы с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса;
- методы и приемы выполнения движений;
- основы методики обучения, тренировки;
- о развитии двигательных способностей при занятиях аэробикой;
- особенности применения аэробики в учебной, внеклассной работе со школьниками различных возрастов.

уметь:

- проводить строевые, общеразвивающие упражнения с одновременным подсчетом, с музыкальным сопровождением;
- проводить танцевальные комбинации, отдельные комплексы аэробики без предметов и с предметами, включенными в школьную программу;
- использовать аспекты оздоровительной аэробики ее разновидностей;
- давать общую характеристику различных видов аэробики, элементов художественной гимнастики и спортивных танцев;
- реализовывать особенности построения занятия по аэробике и его структуру;

владеть:

- подбирать и применять на занятиях аэробикой адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися и осуществлять их контроль;
- оценивать эффективность занятий аэробикой, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, осуществлять меры для их предупреждения и исправления;
- составить комбинации различной направленности и сложности;
- реализовывать воспитания физических качеств, в том числе во время разминки, заминки, и основной части.
- формулировать и реализовать задачи к уроку аэробики.

1.3 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Аэробика» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока Б.1 (Б1.В. ДВ.2.2). «Аэробика» представляет собой комплексную дисциплину, в со-

держание которой включены элементы художественной гимнастики, спортивных танцев, аэробика и другие виды оздоровительной гимнастики.

1.4 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	2
Аудиторные занятия	36	
Лекции	-	
Лабораторные занятия	36	
Самостоятельная работа	36	
Вид итогового контроля		зачет

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ОЗО)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	1
Аудиторные занятия	10	10
Лекции	-	-
Лабораторные занятия	10	10
Самостоятельная работа	58	58
Зачет	4	4
Вид итогового контроля		зачет