Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Вера Витальевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2022 07:05:47
Уникальный программный ключ:
a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789

	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	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**
«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

АЭРОБИКА

Направление подготовки
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)

Профиль
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Принята
на заседании кафедры теории
и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) 5
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 7
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 8
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА 12
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ 24
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 25
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ 25
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА 26
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ 27

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: знакомство студентов, с планированием тренировочного процесса. Сформировать у студентов навыки музыкально-ритмического воспитания и обеспечить овладением методикой проведения занятий аэробикой

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Аэробика» относится к вариативной части блока Б1. О. 24.01 «Аэробика» представляет собой комплексную дисциплину на основе музыкально-ритмического воспитания, в содержание которой включены элементы художественной гимнастики, спортивных танцев, аэробика и другие виды оздоровительной гимнастики.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-1, ОПК-7:

-ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.
- ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

-ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций, индикаторами достижения которой является:

- ОПК -7.1 Знает этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- ОПК - 7.2 Понимает и объясняет потребности человека, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.
- ОПК – 7.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, дающих возможность формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле.
- ОПК- 7.4 Демонстрирует способность к развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. 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 в аэробике;
- позиции и положения рук, ног;
- особенности применения элементов музритмики в учебной, внеклассной работе со школьниками различных возрастов.

- уметь:

- проводить строевые, общеразвивающие упражнения с одновременным подсчетом по музритмике сопровождения;
- проводить танцевальные комбинации, отдельные упражнения музритмики 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;
- 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;

- владеть:

- навыками подбора музыкального сопровождения для занятий музритмикой и аэробикой;
- способами реализации задач уроков музритмики и аэробики;
- навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;
- навыками оценки эффективности занятий аэробикой, уровня физической подготовленности занимающихся
- способами решения задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Аэробика» составляет 3 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (108 ч.):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Аэробика	3	5-6	108	3

Общая трудоемкость дисциплины «Аэробика» составляет 3 зачетные единицы.

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

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 5	Семестр 6
Общая трудоемкость	108	48	60
Аудиторные занятия	54	24	30
Лекции	-	-	-

Лабораторные занятия	54	24	30
Самостоятельная работа	54	12	42
Вид итогового контроля			зачет