

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.01.2021 14:29:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da14314153621a0ee37e75a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Аэробика

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Преподавание физической культуры

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 3 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:
экзамен(ы) 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	12			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Практические	24	24	24	24
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Рабочая программа дисциплины Аэробика / сост. ; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 04 декабря 2015 г. № 1426 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11 января 2016 г. № 40536)

Рабочая программа дисциплины "Аэробика" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Преподавание физической культуры

Составитель(и):

© Курский государственный университет, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	является: формирование систематизированных знаний в области аэробики, гармоничное развитие тела, формирование здорового образа жизни; развитие и воспитание личностных качеств готовности к профессиональной деятельности.
1.2	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.4
--------------------	-----------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся****Знать:**

специфику влияния на анатомические структуры тела при систематических занятий аэробикой

Уметь:

объяснять и показывать основные движения, показать возможности движения в подвижных соединениях частей тела

Владеть:

способностью предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных упражнений в аэробике на анатомические структуры (кости, связки, мышцы и т.д.), специфические спортивные травмы и их последствия

ПК-4: способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета**Знать:****Уметь:****Владеть:****4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Лекционный	Раздел			
1.1	Оздоровительная аэробика и виды её преподавания.	Лек	7	4	0
1.2	Средства восстановления в оздоровительной аэробике.	Лек	7	4	0
1.3	Степ-аэробика	Лек	7	4	0
	Раздел 2. Практический	Раздел			
2.1	Разучивание базовых шагов в аэробике; составление комбинаций	Пр	7	5	0
2.2	Составление и отработка комбинаций по аэробике	Пр	7	5	0
2.3	Составление комбинаций	Пр	7	5	0

2.4	Схема преподавания урока футбол	Пр	7	5	0
2.5	Структура урока по оздоровительной аэробике.	Ср	7	5	0
2.6	Изучение средств восстановления в оздоровительной аэробике	Пр	7	4	0
	Раздел 3. Самостоятельная работа	Раздел			
3.1	Оздоровительная аэробика.	Ср	7	5	0
3.2	Педагогические средства – как целесообразная организация всего процесса оздоровительных тренировок.	Ср	7	5	0
3.3	Психологические средства. Медико-биологические средства.	Ср	7	5	0
3.4	Музыкальная грамота в аэробике.	Ср	7	4	0
3.5	Особенности проведения занятий аэробикой с различным контингентом занимающихся.	Ср	7	4	0
3.6	Степ-аэробика	Ср	7	4	0
3.7	Стретчинг и релаксация. Виды стретчинга.	Ср	7	4	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Михайлов Н. Г. - Методика обучения физической культуре. Аэробика: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/5ED80DBB-A22E-4C2F-B54D-625CAF983C8E	1
Л1.2	Михайлов Н. Г. - Методика обучения физической культуре. Аэробика: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6	1
Л1.3	Митрохина В. В. - Аэробика. Теория. Методика. Практика: Учебное пособие - Москва: Российский университет дружбы народов, 2010.	http://www.iprbookshop.ru/11442	1
Л1.4	Голякова Н. Н. - Оздоровительная аэробика - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428	1
Л1.5	Черкасова И. В. - Аэробика - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707	1
Л1.6	Мякинченко Е. Б., Шестакова М. П. - Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для вузов - Москва: СпортАкадемПресс, 2002.		29

6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Вихарева Д. А., Козлова Е. В. - Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.	http://www.iprbookshop.ru/22311	1

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.2	Калинкина Е.В., Кривопалова Н.С., Межман И.Ф. - Степ-аэробика: учебное пособие - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015.	http://www.iprbookshop.ru/71885.html	1
Л2.3	Гринева Т. А., Лешева Н. с. - Аэробика: Учебное пособие - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.	http://www.iprbookshop.ru/49951	1
Л2.4	Горцев Г. - Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.		10
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
7.3.1.1	Microsoft Windows 7 Prof Open License: 47810017		
7.3.1.2			
7.3.1.3	Microsoft Office Professional 2003 Open License: 41902857		
7.3.1.4			
7.3.1.5	7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL		
7.3.1.6			
7.3.1.7	Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение		
7.3.1.8			
7.3.1.9	Google Chrome Свободная лицензия BSD		
7.3.1.10			
7.3.1.11	Gnuplot Собственная свободная лицензия разработчика		
7.3.1.12			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/ ;		
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;		
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/		
7.3.2.4	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;		
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;		
7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;		
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .		
7.3.2.8	- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru		
7.3.2.9	- http://uisrussia.msu.ru – Университетская информационная система «Россия».		
7.3.2.10	- Электронный каталог библиотеки КГУ http://195.93.165.10:2280		
7.3.2.11			
7.3.2.12	Электронные адреса сайтов, например:		
7.3.2.13	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp		
7.3.2.14	- Федеральный портал «Российской образование» http://www.edu.ru/		
7.3.2.15	-УНИВЕРСАРИУМ http://universarium.org/		
7.3.2.16	- Естественнонаучный образовательный портал http://www.en.edu.ru/		
7.3.2.17	- Журнал «Педагогическое образование и наука». http://manpojournal.com		
7.3.2.18	- Вестник Московского университета. Серия Педагогическое образование http://fpo.msu.ru/index.php/vesnik-mgu-seriya-khkh		
7.3.2.19	- Педагогическое сообщество http://урок.пф/		

7.3.2.2 0	- Сайт ГосНИИ информационных технологий и телекоммуникаций http://www.informika.ru
7.3.2.2 1	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Ауд. 718, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.2	Мат гимнастический 1х2х0.1м – 2 шт.
7.3	
7.4	Стенка гимнастическая – 3 шт.
7.5	
7.6	Тотами – 25 шт.
7.7	
7.8	Жалюзи – 2 шт.
7.9	
7.10	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, 305000, г. Курск, ул. Радищева 33, 163.
7.11	Мобильный ПК ASUS M51S – 1 шт.
7.12	
7.13	Интерактивная доска SMARTBOSRDSMB480 - 1 шт.
7.14	
7.15	Плазменная панель LG 50PA4510 - 1 шт.
7.16	
7.17	Комплекты учебных столов - 18 шт.
7.18	
7.19	Стулья - 36 шт.
7.20	
7.21	Трибуна лекторская - 1 шт.
7.22	
7.23	Доска учебная - 1 шт.
7.24	
7.25	Шкаф с полками - 2 шт.
7.26	
7.27	Шкаф со стеклом - 1 шт.
7.28	
7.29	Шкаф низкий комбинированный - 2 шт.
7.30	
7.31	Антресоль - 3 шт.
7.32	
7.33	Шкаф навесной - 2 шт.
7.34	
7.35	Стол однотумбовый - 1 шт.
7.36	
7.37	Мобильный ПК ASUS X52JB - 1шт.
7.38	
7.39	Ауд. 146, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33
7.40	Стол – 61 шт.
7.41	
7.42	Стул – 162 шт.
7.43	
7.44	Моноблок (MSI MS-A912) – 27 шт.

7.45	
7.46	Моноблок (ASUS ET2220I) – 13 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации для студентов.

Дисциплина «Аэробика» дает системное представление о теории и методике физической культуры, способах проведения учебных занятий по аэробике.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке КГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.

В ходе практических занятий нужно вести контроль за физическим состоянием занимающихся, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, правильность выполнения и проведения занятия. Необходимо следить за правильностью составления план-конспектов, с упражнениями и дополнениями. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения не понятных для занимающихся упражнений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям нужно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом нужно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Готовясь к практическим занятиям по предмету «аэробика» составьте план-конспект проведения урока.

В ходе практического занятия принимать активное участие в проведении занятия, помогать проводящему и преподавателю.

В ходе проведения занятия можно использовать технические средства и спортивный инвентарь.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной преподавателем учебной литературе и монографиях. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса.

При изучении научной литературы, необходимо отдавать предпочтение литературе, изданной за последние 10 лет. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения дисциплины.