**1. Пояснительная записка**

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и профессиональной подготовки обучающихся. Оно направлено на формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Основная адресная группа формируется из студентов готовых на реализацию своего потенциала в сфере физической культуры в своей предстоящей профессиональной деятельности (будущие учителя-предметники, педагогические работники учреждений дополнительного образования и т.д.).

Дисциплина **«Оздоровительная аэробика**» изучается на 1,2,3 курсах универсального бакалавриата в объеме 328 академических часов. Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Цикл (раздел) ОПОП: Б1. О.01.01

**2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

- знания и умения, полученные при освоении предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

**2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**

Основы безопасности жизнедеятельности

Атлетическая гимнастика

Спортивные игры

**3. Цели и задачи**

*Цель**дисциплины*:

формирование физической культуры личности и профессионально - педагогическая подготовка будущих учителей средствами оздоровительной аэробики.

*Задачи дисциплины:*

- изучить базовые шаги аэробики, методы составления связок;

- дать основы спортивной тренировки по оздоровительной аэробике, а также планирование и проведение тренировок;

- развивать у занимающихся физические качества: ловкость, быстроту, двигательную выносливость, координацию движений, чувство ритма;

- дать представление занимающимся о правильном питании и основах гигиены в процессе занятий аэробикой.

- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**4. Образовательные результаты**

**4.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

*Код и наименование компетенции:*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

*Код и наименование индикатора достижения компетенции:*

УК-7.1 Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.

УК-7.2 Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код компетенций ОПОП | Код ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.2-1 | Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности. | УК-7 | УК-7.1 | Контрольные нормативы, тесты, самостоятельная работа |
| ОР.2-1 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | УК-7 | УК-7.2 | Контрольные нормативы, тесты |

**5. Содержание дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Практические занятия |
| **Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия.** |  | 72 |  |  | 72 |
| 1.1. Изучение основных шагов аэробики. Классификация видов аэробики. Характеристика различных видов оздоровительной аэробики. Базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления, силовые направления, водные программы, единоборства, и др.Краткая характеристика.  Содержание занятий. Структура уроков. |  | 64 |  |  | 64 |
| 1.2. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики. |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 2. Обучение технике выполнения базовых шагов аэробики.** |  | 72 |  |  | 72 |
| 2.1. Обучение технике шагов оздоровительной аэробики: «Ви- степ» и «А-степ» и их разновидности; шаги «Шасси» , шаги «кросс», открытый шаг, «захлест», «кик» (махи) и их разновидности. |  | 64 |  |  | 64 |
| 2.2. Совершенствование техники шагов оздоровительной аэробики. |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 3. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики.** |  | 72 |  |  | 72 |
| 3.1. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики: шаги «Мамба» вперед, в сторону и назад; шаги «Самба», «Пивот», «Шасси» вперед. |  | 64 |  |  | 64 |
| 3.2. Совершенствование техники выполнения шагов Латино-аэробики. |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 4. Техника выполнения шагов аэробики со степ-платформами.** |  | 72 |  |  | 72 |
| 4.1. Обучение технике выполнения шагов аэробики со степ-платформами: шаг (бег), «Степ-тач», Скрестный шаг и их разновидности, подъем колена «Нилифт» и его разновидности, «Ланч» (выпад), «Джампин-джек» (прыжок ноги вместе – ноги врозь), «скип» и его разновидности; «Ви - степ» и «А-степ» и их разновидности; шаги «Шасси», шаги «кросс», открытый шаг, «захлест», «кик» (махи); шаги «Мамба» вперед, в сторону и назад; шаги «Самба», «Пивот», «Шасси» вперед. |  | 64 |  |  | 64 |
| 4.2. Совершенствование техники выполнения шагов аэробики со степ-платформами |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 5. Комбинации упражнений.** |  | 40 |  |  | 40 |
| 5.1. Выполнение комбинации из ранее изученных техник выполнения шагов аэробики. |  | 38 |  | 2 | 40 |
| **Итого** |  | 326 |  | 2 | 328 |

**6. Рейтинг-план**

Рейтинг-планы представлены в Приложении 1.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1. Котешева И. А. Гимнастика для женщин: научно-популярное издание Москва: Владос-Пресс, 2015, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=56603

2. Черкасова И. В. Аэробика: учебно-методическое пособие Москва|Берлин: Директ- Медиа, 2015, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=344707

3. Фохтин В. Г.  Атлетическая гимнастика без снарядов. - Издательство: Директ-Медиа, 2016.

*7.2. Дополнительная литература*

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студентов вузов: допущено М-вом образования и науки РФ Москва: КноРус, 2012

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб.пособие для студентов вузов: допущено УМО по напр.пед.образования Ростов-на-Дону: Феникс, 2010

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб.пособие для студентов вузов:рек.М-вом образования РФ Ростов-на-Дону: Феникс, 2010

4. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ В.И.Коваль, Т.А.Родионова. - М. – «Академия», 2010. – 320 с.

5. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика оздоровительных занятий Москва: Терра- Спорт; Олимпия Пресс, 2011

6. Масалова О.Ю. Физическая культура:педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб.пособие для студентов вузов,обуч-ся по напр.050700 "Педагогика":рек.УМО по спец.пед. образования. Москва: КноРус, 2012

7. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ под ред. С.Д.Неверковича. – М.: Издательский дом «Академия», 2010 – 336 с.

8. Петров П.К. Информационные технологии в физической культур и спорте: учеб. для студ. высш. проф. образования / П.К.Петров. – М.: Издательский дом «Академия», 2011. – 288 с.

9. Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 288 с.

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. высш. проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский дом «Академия», 2012. – 480 с.

*7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

1. Аэробика в профессионально-педагогической подготовке студентов: Учебно-методическое пособие/В.А. Кузнецов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина.- Н.Новгород: Миннский университет, 2014.- 32с.

2. Использование физических упражнений в формировании здорового образа жизни студентов: Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов и др.- Н.Новгород: Миннский университет, 2015.- 63с.

3. Организация силовой подготовки студентов к сдаче зачетных нормативов по ОФП: Методическое пособие/ В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина; под ред. А.Б. Смирнова.- Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2010.- 34с.

4. Подвижные игры и «Веселые старты» в профессионально-педагогической подготовке будущих учителей**:** Учебно-методическое пособие / Н.И. Кулакова, В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, А.Б. Смирнов, С.В. Лемаев. – Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2012. - 82 с.

5. Техника безопасности в процессе практических занятий в системе спортивных дисциплин. Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов. - Н.Новгород: Н.Новгород: НГПУ, 2007.- 48с.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

http://www.basket.ru/ сайт Федерации баскетбола России

http://www.vollev.ru/ сайт Федерации волейбола России

http://www.russwimming.ru/ сайт Федерации плавания России

http://www.rusathletics.com/ сайт Федерации легкой атлетики России

http://www.rusfootball.info/ сайт футбола России

http://www.afkonline.ru/biblio.html ежеквартальный журнал Адаптивная физическая

культура (АФК) - интернет-версия

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря. Для проведения занятий по дисциплине используются аудитории университета, в том числе оборудованные мультимедийными ресурсами.

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Планируется использование традиционных программных средств, таких как средства Microsoft Word, Power Point, Microsoft Internet Explorer и других, а также средств организации взаимодействия с обучающимися в ЭИОС Мининского университета, в том числе взаимодействия с помощью разнообразных сетевых ресурсов, например: Google-сервисов.

Приложение 1

**Рейтинг-план**

1 курс, 2 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комбинаций по аэробике из базовых шагов | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Разработка комплексов аэробики для развития физических качеств | Самостоятельная работа | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Проведение с группой разучивание связки на 32 счета | Дидактическая игра | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

2 курс, 3 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комбинаций из базовых шагов Латино-аэробики | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Разработка комплексов аэробики для развития гибкости | Самостоятельная работа | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Разучивание с группой аэробной связки на 32 счета | Дидактическая игра | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

2 курс, 4 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комбинаций по аэробике на степ-платформах | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Разработка комплексов аэробики для развития координационных способностей | Самостоятельная работа | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Разучивание с группой аэробной связки на 32 счета из степ-аэробики | Дидактическая игра | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

3 курс, 5 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комплексов по аэробике для различного контингента занимающихся | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Разработка комплексов аэробики для развития выносливости | Самостоятельная работа | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Участие в соревнованиях по аэробике | Контрольные нормативы | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

3 курс, 6 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Организация соревнований по аэробике | Дидактическая игра | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Разработка комплексов аэробики для развития скоростно-силовых качеств | Самостоятельная работа | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Участие в соревнованиях по аэробике | Контрольные нормативы | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |