

АННОТАЦИЯ

Рабочей программы учебной дисциплины «Оздоровительная аэробика»

по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

по профилю подготовки Физическая реабилитация

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является совершенствование умений необходимых в работе инструктора адаптивной физической культуры, учреждений коррекционного и санаторного типа, а также закреплении, расширении и углубления профессионально-педагогических знаний в работе с различными возрастными и тендерными группами лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Задачи: сформировать у студентов представление об истории развития современных направлений аэробики; обеспечить освоение студентами основ знаний в области технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности инструктора по аэробике; сформировать у студентов практические умения выполнения основных физических упражнений, используемых в наиболее популярных программ фитнес-аэробики.

Задачи дисциплины: обеспечить освоение студентами основ знаний в области технологий физкультурно-спортивной деятельности, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре; сформировать, у студентов практические умения и навыки выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности; обеспечить освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по различным видам адаптивной физической культуры с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности применительно к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп; сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-спортивной деятельности, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов; обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических знаний и педагогических практик на основе применения изученных технологий оздоровительной аэробики.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Оздоровительная аэробика» относится к вариативной части дисциплина по выбору.

Для освоения данной дисциплины студенты используют знания и умения, полученные по ранее изученным дисциплинам: «анатомия человека», «физиология человека», «теория и организация адаптивной физической культуры», «гимнастика».

3. Содержание дисциплины

- История возникновения и развития аэробики. Классификация аэробики. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой.
- Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики.
- Структура и содержание занятий аэробикой. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой.
- Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.
- Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.
- Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре.
- Степ-аэробика в адаптивной физической культуре.
- Танцевальная аэробика в адаптивной физической культуре.
- Стретчинг в адаптивной физической культуре.

4. Трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов: 54 часа аудиторных занятий (18 часа лекции, 36 часов практические занятия), 54 часа – самостоятельная работа.

5. Образовательные технологии

Проблемное обучение – усвоение студентами системы знаний и способов умственной и практической деятельности, развитие интеллекта, т.е. их познавательной самостоятельности и творческих способностей, формирование мотивов учения, социальных, нравственных и познавательных потребностей.

Технология модульного обучения – принцип модульности, принцип выделения из содержания обучения обособленных элементов, принцип динамичности, принцип действенности и оперативности знаний и их систем. Контролирующие программы для проверки знаний студентов (тесты, модульно-рейтинговые технологии).

При проведении аудиторных занятий предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения занятий в объеме не менее 70% от общего объема аудиторных занятий (просмотр видеозаписей с

различными программами аэробики, разбор техники выполнения элементов в оздоровительной аэробике, постановка методических задач (проведение урока-занятия по заданию преподавателя)).

В рамках организации самостоятельной работы предусмотрены:

- работа со специальной литературой;
- поиск дополнительной информации в интернет-пространстве;
- просмотр видеозаписей с комплексами упражнений по различным видам оздоровительной аэробики.

6.Контроль успеваемости

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой в 5 семестре.