

# **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **(модуль «Аэробика»)**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

#### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

Цель освоения модуля – изучение студентами основ техники базовых шагов аэробики, овладение навыками выполнения базовых движений «Пилатес», освоение методики проведения занятий по аэробике с различными категориями населения.

Задачи курса:

- ◆ вооружение студентов комплексом специальных знаний, умений и навыков по технике и методике проведения занятий по основным направлениям оздоровительной аэробики;
- ◆ формирование умений и навыков научно-методической деятельности в оздоровительной аэробике;
- ◆ формирование комплекса двигательных умений, навыков и физических кондиций, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

#### **2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:**

Модуль «Аэробика» входит в состав элективных дисциплин по физической культуре и является обязательным для освоения. Для освоения данного модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися по дисциплинам: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «История физической культуры и спорта». Полученные знания, умения и навыки способствуют освоению следующих дисциплин: «Повышение профессионального мастерства», «Спортивные сооружения и экипировка».

#### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

##### **«Аэробика»**

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими **общекультурными компетенциями (ОК):**

- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Выпускник должен:

**знать:**

- историю возникновения и развития аэробики в России и за рубежом (ОК-6);
- основные принципы оздоровительной тренировки в аэробике (ОК-8);
- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по аэробике с различными категориями населения (ОК-8);
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях по аэробике (ОК-8);
- основы научной и методической деятельности в аэробике (ОК-8).

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи преподавания аэробики в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий (ОК-7), (ОК-8);
- подбирать и применять на занятиях аэробикой адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные технологии обучения, воспитания и начальной тренировки, организационные приемы работы с различным контингентом занимающихся (ОК-6);
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой (ОК-7);
- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ОК-7);
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе занятий аэробикой (ОК-6);

**владеть:**

- современными технологиями преподавания аэробики в различных звеньях системы физического воспитания (ОК-8);
- основами организации и проведения оздоровительных тренировок по аэробике (ОК-8);
- навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий по аэробике(ОК-8);

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Тема 1. Составление комбинации из базовых движений способом линейной прогрессии.

1.1. Этап первоначального разучивания.

1.2. Этап углубленного разучивания

1.3. Этап совершенствования.

Тема 2. Составление комбинации из базовых движений способом прибавления

2.1. Этап первоначального разучивания.

2.2. Этап углубленного разучивания

2.3. Этап совершенствования.

2.4. Учебная практика

Тема 3. Метод «Пилатес» - базовые упражнения.

3.1. Комбинации из базовых упражнений «Пилатеса» для начального уровня

3.2. Комбинации из базовых упражнений «Пилатеса» для среднего уровня


3.3. Учебная практика

Тема 4. Персональная тренировка.

4.1. Виды осанки и составление комбинаций

4.2. Базовые упражнения «Пилатеса» при проблемах нарушений осанки


4.3. Учебная практика

Составитель:  к.культурологии, доцент кафедры ТМФКСД Резанова Н.И.

Зав. кафедрой ТМФКСД  к.п.н., доцент Воробьев Н.С.

Председатель учебно-методической  
комиссии направлений

49.03.01, 49.03.02  д.б.н., профессор Батоцыренова Т.Е.

Директор института ИФКС  к.п.н., доцент Гадалов А.В.

Дата:

20.01.2025

Печать института

