|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**  УТВЕРЖДАЮ  Проректор по учебно-методической  работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков  РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  дисциплины  Б1.В.02 Частные методики спортивной педагогики (модуль):  **Б1.В.02.ДВ.06.01 Аэробика**  Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**  Направленность (профиль) **Физическая культура**  (год начала подготовки – 2022)    Санкт-Петербург  2022 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения ПО дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК – 7.1 знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  ИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки  ИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике. |
| ПК-1 | Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий | ИПК – 1.1 знает содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образования; современные методики преподавания физической культуры  ИПК – 1.2 умеет анализировать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образования  ИПК – 1.3 владеет методами обучения, формами организации занятий и развития физических способностей, современными образовательными технологиями |
| ПК-9 | Способен организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | ИПК – 9.1 знает структуру, содержание дополнительных общеобразовательных программ  ИПК – 9.2 умеет использовать дополнительные общеобразовательные программы для организации досуговой деятельности  ИПК – 9.3 владеет навыками организации досуговой деятельности |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: совершенствование музыкальной и двигательной культуры обучающихся, оказание комплексного воздействия на студентов: повышение общей и специальной физической подготовленности; обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками: воспитание личности учителя. Вместе с тем специфичным и особенно ценным в дисциплине «Аэробика» является положительное воздействие единства музыки и движения на эмоции и чувства занимающихся.

Задачи дисциплины:

* знакомство с различными видами аэробики;
* обучить основам теории и методики проведения занятий по оздоровительной аэробике, а также их организации и содержания;
* научить правильно использовать полученные знания в области оздоровительной физической культуры в рамках школьного урока.

Курс «Аэробика» является одной из составляющих модуля Частные методики спортивной педагогики и является дисциплиной по выбору обучающегося. Предшествующими для изучения учебной дисциплины являются следующие дисциплины: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека». После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции при прохождении производственной практики и в процессе выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | практическая  подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **32** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 8 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*) | 24/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **40** | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **72/2** | |

\* Зачет проводится на последнем занятии

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | практическая  подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **8** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 2 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 6/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **60** | |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** | |
| контактная работа | 0,25 | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **72/2** | |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Введение в предмет «Аэробика» |
| 2 | Методика проведения занятий оздоровительной аэробики |
| 3 | Контроль на занятиях оздоровительной физической культурой |
| 4 | Правила питания при занятиях оздоровительной физической культурой |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока  (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов  занятий |
| 1. | Тема 1. Введение в предмет «Аэробика» | лекция | лекция-визуализация | - |
| 2. | Тема 2. Методика проведения занятий по классической аэробики | лекция | дискуссия,  эвристическая беседа | - |
| практические занятия | тренинг,  решение ситуационных задач, работа в группах,  кейс-метод |
| 3. | Тема 3. Контроль на занятиях оздоровительной физической культурой | лекция | дискуссия | - |
|  |  |
| 4. | Тема 4. Правила питания при занятиях оздоровительной физической культурой | лекция | дискуссия | - |
|  |  |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов**

1.Введение в предмет «Аэробика»

2. Методика проведения занятий оздоровительной аэробики

3. Контроль на занятиях оздоровительной физической культурой.

4. Правила питания при занятиях оздоровительной физической культурой

**5.2 Вопросы для подготовки к лекциям**

*Тема:* Введение в предмет «Аэробика»

1. Определение понятия «Фитнес».
2. Направления в фитнесе.
3. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.
4. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.
5. Структура урока по физической культуре.

*Тема:* Методика проведения занятий по классической аэробике

1. Строение музыкального произведения.
2. Методы обучения.
3. Принципы обучения.
4. Характеристика понятия «выносливость».
5. Методика воспитания выносливости.

**5.3. Вопросы для подготовки к практическим и лабораторным занятиям**

*Тема:* Введение в предмет «Аэробика»

1. Определение понятия «аэробные упражнения».
2. Виды оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
3. Структура урока аэробики.
4. Определение границы «рабочего пульса».

*Тема:* Методика проведения занятий по классической аэробике

1. Название базовых шагов.
2. Строение музыкального произведения.
3. Правила модификации базовых шагов классической аэробики.
4. Способы изменения интенсивности занятий.

**5.4. Вопросы для подготовки к тестированию**

1. Раскрыть понятие «фитнес» и его направления.
2. Раскрыть понятие «аэробика», цели и задачи аэробики.
3. История возникновения и развитие аэробики.
4. История возникновения и развития аэробики в России.
5. Виды аэробики и их характеристика.
6. Типы уроков аэробики и их характеристика.
7. Структура урока аэробики. Характеристика и содержание каждой части урока.
8. Классификация базовых шагов аэробики и техника их выполнения.
9. Способы увеличения интенсивности урока аэробики, правила модификации базовых шагов аэробики.
10. Методы комбинирования базовых шагов аэробики и их характеристика.
11. Организация урока аэробики.
12. Характеристика методов контроля на занятиях оздоровительной физической культурой и их значение.
13. Характеристика текущих методов контроля.
14. Характеристика оперативных методов контроля.
15. Правила питания при занятиях оздоровительной физической культурой.
16. Использование средств аэробики в различных частях школьного урока.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № и наименование темы (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Темы 1-4 | тестирование |
| 2. | Темы 1-2 | практические задания |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС  (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Основы оздоровительной аэробики: Учебно-методическое пособие | Попова Е.В., Кузьмина С.В. | - СПб: ЛГУ им. А.С. Пушкина | 2015 | + |  |
| 2. | Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие | Крючек Е.С. | М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс | 2001 | + |  |
| 3. | Аэробика: Учебно-методическое пособие | Черкасова И.В. | Директ-Медиа, | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 4. | Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие | Голякова Н.Н. | Директ-Медиа | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5. | Аэробика для хорошего самочувствия: пер.с англ. | Купер К. | М.: Физкультура и спорт | 1989 | + |  |
| 6. | Средства и методы оздоровительной аэробики: учебно-метод. пособие | Попова Е.В., Савенко М.А. | СПб.: РТП ЛГУ | 2005 | + |  |
| 7. | Слайд-аэробика: популярное изд. | Яных Е.А., Захаркина В.А. | М.: АСТ: Донецк: Сталкер | 2007 | + |  |
| 8. | Контроль за физическим состоянием студенток, занимающихся степ-аэробикой: Методические рекомендации | Попова Е.В. | СПб:СПб НИИФК | 2003 | + |  |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт федерации фитнес-аэробики России – Режим доступа: <http://www.fitness-aerobics.ru/>
2. Официальный сайт Международной олимпийской академии – Режим доступа: <http://www.ioa.org.gr>
3. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
4. Архив журнала «Теория и практика физической культуры» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Официальный сайт Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму – Режим доступа: <http://www.sportsovet.ru>
7. Издательство «Теория и практика физической культуры» - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/
8. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»– Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>
9. Российская государственная библиотека – Режим доступа: <http://www.nlr.ru\>
10. Центральная отраслевая библиотека РГУФК С и Т – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
11. Библиотека ВГПУ – Режим доступа: <http://lib.vspu.ac.ru>
12. Электронная полнотекстовая научная библиотека – Режим доступа: <http://ihtik.lib.ru>

**9.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1 Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel.
  1. **Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно-справочные системы не используются.

**10.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

- танцевальный зал, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Танцевальный зал оборудован для занятий танцевальными дисциплинами, аэробикой и др. Оборудован зеркалами, аудио аппаратурой, хореографическим станком, гимнастическими ковриками.

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.