ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА ОБРАЗОВАНИЯ »

ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ДПО МЦРКПО

_____А.И. Рытов

«_13_» «__июня_____» 2018 г.

Дополнительная профессиональная программа (повышение квалификации) Открытый стадион. Студия аэробики

(36 часов)

Авторы курса:
Назаркина Н.И., к.п.н.,
Быстрицкая Е.В., д.п.н.

Рег. номер_____
Начальник учебного отдела
_____ А. А. Марзаганова

Утверждено на заседании кафедры физического воспитания, спорта и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 16 от 09 апреля 2018г.

И.о. зав. кафедрой_____ Н.И. Назаркина

Москва, 2018

Пояснительная записка

Представленная программа входит в состав нового проекта повышения квалификации учителей физической культуры – «Открытый стадион». Данный проект включает в себя «Школу баскетбола», «Школу волейбола», «Школу бадминтона», «Студию аэробики».

В рамках проекта учитель физической культуры получает возможность повысить техническое мастерство в выбранных видах спорта. Все занятия носят исключительно практический характер.

Раздел 1. *«Характеристика программы»*

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы является совершенствование практического компонента профессиональных компетенций учителя физической культуры в области выполнения двигательных действий в аэробике.

Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	ОПК-6
2.	Готов реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	ПК-1

1.2. Планируемые результаты обучения

	Знать/уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
		Бакалавриат
		Код компетенции
1	**Знать:** Технику безопасности при занятиях физической культурой	ОПК-6
2	**Уметь:** Технически правильно выполнять базовые элементы классической аэробики	ПК-1

1.3. Категория обучающихся: уровень образования – ВО, направление

подготовки – «Педагогическое образование», область профессиональной деятельности – обучение физической культуре.

1.4. Форма обучения: очная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы: 2 академических часа в день.

1.6. Трудоёмкость программы: 24 часа.

Раздел 2. *«Содержание программы»*

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Вид учебных занятий, учебных работ		Формы контроля	трудоёмкость
			Лекции	Практические занятия		
1.	Техника безопасности при занятиях физической культурой	1		1		1
2.	Основные шаги в аэробике	2		2		2
3.	Положения рук и ног в классической аэробике	2		2		2
4.	Техника выполнения аэробных связок	6		6		6
5.	Техника выполнения упражнений с использованием фит-бола	4		4		4
6	Основы ритмики и методика хореографической импровизации	4		4		4
7.	Танцевальные связки и комбинации в аэробике	4		4		4
8.	Итоговая аттестация	1		1	зачет	1
	Итого:	**24**		**24**		**24**

2.2. Сетевая форма обучения

№п/п	Наименование предприятия-партнёра	Участвует в реализации следующих	Формы участия

		модулей	
1	Московская федерация спортивной аэробики	аэробика	проведение занятий

2.3. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой	Практическое занятие - 1 ч.	Правила проведения инструктажей по технике безопасности. Содержание инструкций по технике безопасности. Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования. Предупреждение травматизма в фитнес-аэробике
Тема 2. Основные шаги в аэробике	Практическое занятие – 2 ч.	Техника выполнения шагов в аэробике: March, Step-touch, Step-tap, Step-lift, Step-kick, Step-curl, V-step, Mambo, Cross, Pivot, Chasse. Маршевые шаги, приставные шаги, открытые, скрестные шаги – особенности выполнения в базовой аэробике. Техника выполнения аэробных прыжков и выпадов. Упражнения на удержание равновесия
Тема 3. Положения рук и ног в классической аэробике	Практическое занятие – 2 ч.	Положения тела в классической аэробике. Положения и перемещения рук в фитнесе. Работа кистью руки. Упражнения на совершенствование координации движений. Методика развития ритмичности движений. Техника выполнения ритмических движений под музыку и под счет на укрепления мышц ног и туловища
Тема 4. Техника выполнения аэробных связок	Практическое занятие – 2 ч.	Методика построения классической «восьмерки» методом линейной прогрессии. Приставной шаг с изменением направления; с добавлением движения руками, с изменением темпа. Разучивание комбинаций с использованием метода соединения по формуле Ам, Ам-Б, Ам-Бм-В и т.д.
	Практическое занятие – 2 ч.	Метод создания связок от «головы» к «хвосту». Методы создания соединений «зигзаг». Метод сложения для отработки связок. Блок-метод для отработки соединений классической аэробики
	Практическое занятие – 2 ч.	Методика составления учебных комбинаций. Техника выполнения регламентированного варианта связок базовой аэробики. Свободный стиль связки. Методика проведения разминки в аэробике. Техника выполнения силового компонента тренировки. Методика проведения заминки в аэробике

Тема 5. Техника выполнения упражнений с использованием фит-бола	Практическое занятие – 2 ч.	Перекаты мяча вправо и влево. Прокаты и мяча руками вокруг себя. Приседания с вращением мяча. Прокатывания на мяче в положении лежа. Техника посадки на мяч. Прыжки на мяче. Прокатывания на мяче в положении сидя
	Практическое занятие – 2 ч.	Техника комбинаций с сочетанием прокатов, вращения, приседания, прыжков на мяче. Методика выполнения комбинаций из прокатов и прыжков на мяче с базовыми шагами и движениями классической аэробики. Методика комбинирования прокатывания и вращения фит-бола с дыхательными упражнениями
Тема 6. Основы ритмики и методика хореографической импровизации	Практическое занятие – 2 ч.	Основные элементы музыкальной грамоты: базовые шаги под музыку. Начало и остановка движения под музыку. Связки и схема построения музыкального произведения. Методика ориентации на мелодию. Мелодический рисунок связки, отработка ударения, такта, динамических оттенков. Техника выполнения связок базовой аэробики в предлагаемой музыкальной форме, следование мотиву, ориентация на музыкальную фразу, предложение, период
	Практическое занятие – 2 ч.	Методика применения хореографической импровизации в аэробной связке: Метод танцевального показа. Метод открытой площадки. Метод вариации. Метод постановки. Метод образа. Метод моделирования. Проблемный метод
Тема 9. Танцевальные связки и комбинации в фитнес-аэробике	Практическое занятие – 2 ч.	Ознакомление и овладение элементами русских народных танцев. Техника их адаптации к стилистике движений базовой аэробике. Методика выполнения соединений элементов адаптированных танцевальных движений с базовыми шагами, выпадами, прыжками и др.
	Практическое занятие – 2 ч.	Ознакомление и овладение танцевальными упражнениями в стиле диско. Техника их адаптации к стилистике движений базовой аэробике. Методика выполнения соединений элементов адаптированных танцевальных движений с базовыми шагами, выпадами, прыжками и др.
Итоговая аттестация	Индивидуальный зачёт – 1 ч.	Демонстрация технических приемов

Раздел 3. *«Формы аттестации и оценочные материалы»*

Итоговая аттестация включает:

- индивидуальный зачёт.

Индивидуальный зачет. Оценка достижения слушателями планируемых результатов обучения осуществляется по степени освоения элементов, технических приемов и тактических взаимодействий по бальной шкале оценок от 1 - 5. Оценка зачет/незачет. От 3-5 баллов – зачет, 1 - 2 балла – незачет.

Критерии освоения техники двигательных действий:

5 – двигательное действие выполнено правильно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко. Наблюдается некоторая скованность движений.

3 - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущены мелкие ошибки.

2 - двигательное действие выполнено с грубыми ошибками, приводящими к искажению техники.

1 - двигательное действие не выполнено.

Слушатель считается аттестованным, если получил оценку «зачёт» за технику исполнения элементов.

Раздел 4. *«Организационно-педагогические условия реализации программы»*

4.1.Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Литература

1. Голякова Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика// Учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. - Ставрополь, 2016.
2. Пармузина Ю.В., Горбанева Е.П. Анатомо-физиологические основы и методика преподавания аэробики (Классическая аэробика, степ-аэробика). - Волгоград, 2017.
3. Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса. – М:, 2012 – 399с.
4. Хореография в спорте. / Серия «Образование технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2014 - 224с.
5. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов: Издательский дом «Феникс», 2014 - 224с.

Интернет ресурсы:

http://sport-aerob.moscow - Федерация спортивной аэробики Москвы

4.2. Материально-технические условия реализации программы

При проведении занятий используется: компьютерное и мультимедийное оборудование. Спортивный зал, спортивный инвентарь по разделам программы.