

Анотація

з дисципліни «Аеробіка з методикою викладання»

Курс аеробіки з методикою викладання спрямований на розв'язання завдань естетичного, художнього, ритмічного і фізичного виховання. Аеробіка створює і підкреслює красу ліній тіла, прищеплює пластичність, гнучкість, музикальність, танцювальність.

Курс аеробіки з методикою викладання має за мету:

- вивчити техніку виконання і методику навчання спеціальних вправ з аеробіки;
- сприяти розвитку творчості в самостійному складанні комплексів ритмічної гімнастики;
- прищепити студентам професійно-педагогічні навички в проведенні учбових і позакласних занять з аеробіки в школі і ДЮСШ;

Основними засобами даного курсу є вправи художньої гімнастики, спортивної гімнастики, муз ритміки, ритміки і хореографії.

Навчальна дисципліна складається з розділу: аеробіка з методикою викладання.

Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами аеробіки є "Художня гімнастика", "Спортивна гімнастика", "Музично-ритмічне виховання", «Ритміка і хореографія».

Основними формами вивчення курсу є практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, студентські змагання, самостійне опрацювання літератури та оволодіння навичками рухових вправ.

По завершенню вивчення предмету студент **повинен знати**:

- значення та завдання предмету „Аеробіка з методикою викладання”;
- основні засоби і методичні особливості курсу „Аеробіка з методикою викладання”;
- методику складання комплексу вправ з ритмічної гімнастики;
- характеристику змісту музичного супроводу;
- основні позиції рук і ніг при виконанні вправ з хореографії біля опори і на середині;

- правила користування опорою при виконанні вправ хореографії;
- терміни, які найчастіше використовуються в аеробіці;
- послідовність навчання і методичні вказівки до усіх вивчених елементів;
- значення і переваги занять ритмікою;
- основні базові елементи хореографії.

Вміти:

- методично правильно скласти комплекс вправ з ритмічної гімнастики;
- здійснювати контроль за самопочуттям учнів;
- застосовувати засоби хореографії та комплекси вправ аеробіки на уроках з фізичної культури;
- написати по 2-3 вправи хореографії з різних позицій рук і ніг;
- пояснити узгодженість рухів з музикою;
- охарактеризувати танцювальні кроки;
- охарактеризувати послідовність вправ на уроці з аеробіки;
- застосувати елементи хореографії та аеробіки для проведення підготовчої частини уроку з фізичної культури в школі;
- складати комплекси вправ з аеробіки та хореографії;
- складати комплекс хореографічної розминки підготовчої частини уроку в школі;
- охарактеризувати прості і складні вправи комплексів аеробіки.

Практично виконувати:

- різновиди ходьби і бігу;
- стрибки кроком, скачок, закритий та відкритий;
- рівноваги, хвилеподібні рухи;
- вправи хореографії біля опори та на середині;
- махові, колові, пружні вправи, вправи у рівновазі;
- елементи танців;
- основні базові елементи аеробіки.