

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

Аэробика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры		
Учебный план	b490304-Спорт 23-1.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:			зачеты 6
аудиторные занятия	20		
самостоятельная работа	52		

Распределение часов дисциплины по

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	11	2/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	20	20	20	20
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Булгакова О.В.

Рабочая программа дисциплины

Аэробика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование у студентов компетенций, которые позволяют: проектировать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта; осуществлять деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма; реализовывать контроль тренировочного и образовательного процессов.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физиология человека
2.1.2	Анатомия человека
2.1.3	Гимнастика с методикой преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Планирование тренировочного процесса
2.2.3	Формирование культуры здорового образа жизни

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2.1: Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

ПК-2.2: Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма

ПК-4.2: Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основы проектирования и реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
3.1.2	способы реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.1.3	способы реализации контроля тренировочного и образовательного процессов
3.2	Уметь:
3.2.1	проектировать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.2	осуществлять деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.2.3	реализовывать контроль тренировочного и образовательного процессов
3.3	Владеть:
3.3.1	навыками проектирования и реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
3.3.2	способами реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.3.3	способами реализации контроля тренировочного и образовательного процессов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------	------------

	Раздел 1. Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта					
1.1	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта /Ср/	6	6	ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
	Раздел 2. Техника выполнения упражнений					
2.1	Техника выполнения базовых шагов /Ср/	6	6	ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.2	Техника выполнения базовых шагов /Лаб/	6	6	ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.3	Развитие физических качеств занимающихся. /Лаб/	6	6	ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.4	Планирование и организация соревнований по аэробике /Контр.раб./	6	0	ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Выполнение контрольной работы
	Раздел 3. Методика обучения					
3.1	Средства и методы обучения в аэробике /Лаб/	6	8	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	

3.2	Средства и методы обучения в аэробике /Ср/	6	20	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.3	Спортивная аэробика /Ср/	6	20	ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.4	Аэробика /Зачёт/	6	0	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Зачёт

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И.	Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов	М.: Academia, 2000	31
Л1.2	Савиных Л. Е.	Средства повышения интереса к занятиям физическими упражнениями: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009	67
Л1.3	Ахтемзянова Н. М.	Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие	Сургут: Спектр лайф, 2011	88
Л1.4	Митрохина В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика: Учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2010, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.5	Стародымова Ю.И., Посашкова О.Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие	Самара: Самарский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2014, электронный ресурс	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Менхин Ю. В., Менхин А. В.	Оздоровительная гимнастика : теория и методика: Учебник для вузов физической культуры	Ростов н/Д: Феникс, 2002	9
Л2.2	Журавин М. Л., Меньшиков Н. К.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура	М.: Академия, 2010	20
Л2.3	Михайлова Э. И., Михайлов Н. Г.	Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры	Москва: Советский спорт, 2014, электронный ресурс	1
Л2.4	Гринева Т. А., Лешева Н. с.	Аэробика: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт- Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2015, электронный ресурс	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Размахова С. Ю.	Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе: Учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2011, электронный ресурс	1
Л3.2	Серженко Е. В., Ткачева Е. Г., Плетцер С. В., Андреев Т. А.	Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений	Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015, электронный ресурс	1
Л3.3	Вихарева Д. А., Козлова Е. В.	Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие	Комсомольск-на- Амуре: Амурский гуманитарно- педагогический государственный университет, 2010, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.4	Ахтемзянова Н. М.	Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие	Сургут: Сургутский государственный университет, 2011, электронный ресурс	2

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	БД Сургутского государственного университета «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php :			
Э2	БД Сургутского государственного университета «Периодические издания» http://www.lib.surgu.ru/abis.php			
Э3	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/			
Э4	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc :			
Э5	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru/632			
Э6	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры http://www.sibsport.ru .			

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft World, пакет прикладных программ Microsoft Office			
---------	--	--	--	--

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивная зона, зал для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащен: шведские стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, хореографический станок, зеркала.			
7.2	Технические средства обучения: магнитофон.			