

Бюджетное учреждение высшего образования

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР

_____ Е.В.Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

Аэробика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой

Учебный план

Теории физической культуры

b490301-СпТрен-22-3.plx

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 6

аудиторные занятия

24

самостоятельная работа

48

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	13 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	24	24	24	24
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24	24	24	24
Сам. работа	48	48	48	48
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.п.н., старший преподаватель, Булгакова О.В.

Рабочая программа дисциплины

Аэробика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

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: осуществлять отбор обучающихся в группы и секции по аэробике; проводить занятия по аэробике, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма; осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся; подбирать оптимальные формы соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся; осуществлять судейство и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по аэробике; составлять положение и регламент соревнований по аэробике; обеспечивать безопасность при проведении соревнований по аэробике.

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

ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

ПК-1.3: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся

ПК-1.4: Осуществляет отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта

ОПК-13.1: Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований

ОПК-13.2: Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований по избранному виду спорта

ОПК-4.3: Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности судей соревнований, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	особенности проведения занятий по аэробике, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта;
3.1.2	основы спортивного отбора обучающихся в группы и секции по виду спорта;
3.1.3	основы спортивной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.1.4	основные процессы спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.5	обязанности судей по избранному виду спорта;
3.1.6	особенности организации и проведения соревнований различного уровня в избранном виде спорта, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию
3.1.7	правила соревнований по аэробике и правила безопасности соревнований по избранному виду спорта;
3.1.8	особенности планирования и организации участия спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта.
3.2 Уметь:	
3.2.1	осуществлять отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта;
3.2.2	проводить занятия по аэробике, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.3	осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.4	подбирать оптимальные формы соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.2.5	осуществлять судейство и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по избранному виду спорта;
3.2.6	составлять положение и регламент соревнований по избранному виду спорта;
3.2.7	разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивать безопасность при проведении соревнований по избранному виду спорта;
3.2.8	планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта.
3.3 Владеть:	
3.3.1	навыками планирования и проведения тренировочных занятий по аэробике, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта ;
3.3.2	навыками, позволяющие осуществлять отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта;
3.3.3	навыками подбора оптимальных форм спортивных тренировок, типа нагрузок и контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.3.4	навыки планирования, организации и проведения соревнований различного уровня в избранном виде спорта;
3.3.5	навыками в разрешении спортивных спор при проведении соревнований, обеспечивая безопасность соревнований по избранному виду спорта;
3.3.6	навыками судейства соревнований по аэробике, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию.

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	8	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1 ОПК-4.3 ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	

	Раздел 2. Техника выполнения упражнений.					
2.1	Техника выполнения базовых шагов /Ср/	6	8	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.2	Техника выполнения базовых шагов /Лаб/	6	8	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.3	Развитие физических качеств занимающихся. /Лаб/	6	8	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.4	Планирование и организация соревнований по аэробике /Контр.раб./	6	0	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 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-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.2	Средства и методы обучения в аэробике /Ср/	6	16	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.3	Спортивная аэробика /Ср/	6	16	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	

3.4	Аэробика /Зачёт/	6	0	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1 ОПК-4.3 ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Зачёт
-----	------------------	---	---	---	---	-------

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

5.3. Фонд оценочных средств

Представлено 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	Гогунев 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
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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.3	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	Бушева Ж. И., Стельмах И. А.	Оздоровительная аэробика как средство повышения интереса младших школьников к физической культуре и спорту	Электронный ресурс	1
Л3.2	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://lesgafit.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 Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру https://www.garant.ru/ , Справочно-правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru/
---------	---

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Зал гимнастики, зал для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащен: турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, степ-платформы, фитболы, гантели, коврики, зеркала.
7.2	Технические средства обучения: магнитофон.