

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	Теории физической культуры		
Учебный план	b490303-РИТ-22-3.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм		
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		
Неделя	13 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	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 Оксана Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Аэробика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

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	Целью освоения дисциплины "Аэробика" является
1.2	приобретение обучающимися навыков выявления и внедрения аэробных инновационных технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг (через аэробику);
1.3	осуществления рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
1.4	получение навыков организации массовых досуговых мероприятий;
1.5	обучение способам ведения деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма, а также требованиями к программно-методическому обеспечению данной программы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Физиология 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	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

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

ОПК-14.1: Способен выявлять инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг

ОПК-14.2: Внедряет инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг

ПК-2.1: Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью

ПК-2.2: Организует и проводит массовые досуговые мероприятия

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

ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	способы выявления и внедрения инновационных направлений и технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;
3.1.2	способы осуществления рекреационной деятельности с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.1.3	технологии организации массовых досуговых мероприятий
3.1.4	основы деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма, а также требования к разработке программно-методического обеспечения данной программы
3.2	Уметь:
3.2.1	выявлять и внедрять аэробные инновационные технологии рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;
3.2.2	осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.2.3	организовывать массовые досуговые мероприятия
3.2.4	осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма, а также требования к программно-методическому обеспечению данной программы

3.3	Владеть:
3.3.1	способами выявления и внедрения аэробных инновационных технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;
3.3.2	способами осуществления рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
3.3.3	способами ведения деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма, а также требованиями к программно-методическому обеспечению данной программы;
3.3.4	навыками организации массовых досуговых мероприятий

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 /Пр/	6	2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.2	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта /Ср/	6	12	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
	Раздел 2. Техника выполнения упражнений.					
2.1	Техника выполнения базовых шагов /Пр/	6	6	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.2	Техника выполнения базовых шагов /Ср/	6	12	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.3	Развитие физических качеств занимающихся. /Пр/	6	8	ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	

2.4	/Контр.раб./	6	0	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Написание контрольной работы
Раздел 3. Методика обучения						
3.1	Средства и методы обучения в аэробике. Спортивная аэробика /Пр/	6	8	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.2	Средства и методы обучения в аэробике /Ср/	6	12	ПК-3.1 ПК-2.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.3	Спортивная аэробика /Ср/	6	12	ПК-3.1 ПК-3.2 ОПК-14.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.4	/Зачёт/	6	0	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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	Гогонов 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	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
Л1.5	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

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	Митрохина В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика: Учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2010, Электронный ресурс	1
Л2.4	Михайлова Э. И., Михайлов Н. Г.	Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры	Москва: Советский спорт, 2014, Электронный ресурс	1
Л2.5	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	Бушева Ж. И., Стельмах И. А.	Оздоровительная аэробика как средство повышения интереса младших школьников к физической культуре и спорту	Бушева Ж И _Стельмах И А Электронный ресурс	1

ЛЗ.3	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
ЛЗ.4	Ахтемзянова Н. М.	Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие	Сургут: Сургутский государственный университет, 2011, Электронный ресурс	1

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 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.