

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: **Бюджетное учреждение высшего образования**
ФИО: Косенок Сергей Михайлович Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Должность: ректор "Сургутский государственный университет"
Дата подписания: 20.06.2024 14:44:15
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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 б490301-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
в том числе: Виды контроля в семестрах:
аудиторные занятия 24 зачеты 6
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://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. |