

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 16.06.2026 08:31:46
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2026г., протокол УМС №5

Аэробика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры		
Учебный план	b490304-Спорт 25-3.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: зачеты 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	20		
самостоятельная работа	52		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	11 2/6			
Неделя	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.пед.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 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.пед.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 и спорта; 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

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					

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 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 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 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.3	Спортивная аэробика /Ср/	6	20	ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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	Савиных Л. Е.	Средства повышения интереса к занятиям физическими упражнениями: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009	67
Л1.2	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
Л1.3	Гринева Т. А., Лешева Н. с.	Аэробика: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015, электронный ресурс	1
Л1.4	Серженко Е. В., Ткачева Е. Г., Плетцер С. В., Андреевко 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	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
Л1.6	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	Митрохина В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика: Учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2010, электронный ресурс	1
Л2.2	Михайлова Э. И., Михайлов Н. Г.	Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры	Москва: Советский спорт, 2014, электронный ресурс	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И.	Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов	М.: Academia, 2000	31

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Ахтемзянова Н. М.	Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие	Сургут: Спектр лайф, 2011	88
ЛЗ.3	Размахова С. Ю.	Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе: Учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2011, 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»
Э2	БД Сургутского государственного университета «Периодические издания»
Э3	Теория и практика физической культуры
Э4	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
Э5	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья
Э6	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры

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.