

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:28:58  
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 b490301-СпТрен-25-3.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: 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	
	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 49.03.01 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 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: осуществлять отбор обучающихся в группы и секции по аэробике; проводить занятия по аэробике, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта; разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы; 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.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.02
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физиология человека
2.1.2	Анатомия человека
2.1.3	Гимнастика с методикой преподавания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
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-3.2:** Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы

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

**ПК-1.2:** Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки

**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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
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;

3.1.4	основы соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.1.5	основные процессы спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.6	особенности планирования программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
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;
3.2.4	осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.5	подбирать оптимальные формы соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.2.6	формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.2.8	разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы;

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта</b>					
1.1	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта /Ср/	6	10	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
	<b>Раздел 2. Техника выполнения упражнений</b>					
2.1	Техника выполнения базовых шагов /Ср/	6	10	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л3.1 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 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.3	Развитие физических качеств занимающихся. /Лаб/	6	6	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	

2.4	Планирование и организация соревнований по аэробике /Контр.раб./	6	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Выполнение контрольной работы
<b>Раздел 3. Методика обучения</b>						
3.1	Средства и методы обучения в аэробике /Лаб/	6	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л3.1 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	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.3	Спортивная аэробика /Ср/	6	16	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.4	Аэробика /Зачёт/	6	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
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
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Журавин М. Л., Меньшиков Н. К.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура	М.: Академия, 2010	20
Л2.2	Гринева Т. А., Лешева Н. с.	Аэробика: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015, электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	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	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	БД Сургутского государственного университета «Книги» <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a> :			
Э2	БД Сургутского государственного университета «Периодические издания» <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a>			
Э3	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>			
Э4	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a> :			
Э5	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья <a href="http://lesgaft.spb.ru/632">http://lesgaft.spb.ru/632</a>			
Э6	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры <a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a> .			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				

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

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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