

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Факультет все факультеты

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГПИ КемГУ
Д. Г. Вержицкий
«22» апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.03.ДВ.02.16 Аква-аэробика

Код, название дисциплины

Направление подготовки
для всех направлений и специальностей подготовки

Код, название направления

Направленность (профиль)/ специализация подготовки
для всех направленностей (профилей)/ специализаций подготовки

Форма обучения
Очная, очно-заочная, заочная

Новокузнецк 2026

**Лист внесения изменений
в РПД К.М.03.ДВ.02.16 Аква-аэробика**

Сведения об утверждении:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 12.02.2026 г.)
для ОПОП 2026 года набора на 2026 / 2027 учебный год
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) География и Основы безопасности и защиты Родины

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 4 от 05.02.2026 г.)

Одобрена на заседании профилирующей кафедры геоэкологии и географии
(протокол № 6 от 29.01.2026 г.). Зав. кафедрой Ю.В. Удодов

Оглавление

1 Цель дисциплины	4
1.1 Формируемые компетенции.....	4
1.2 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	4
1.3. Место дисциплины в основной профессиональной образовательной программе.....	5
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.	5
3.1 Учебно-тематический план.	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.	7
5.1. Учебная литература.	7
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.	7
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	8
6. Иные сведения и (или) материалы.	8
6.1.Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации ...	8

1 Цель дисциплины.

Целью изучения дисциплины «Аквааэробика» блока по выбору является формирование у студентов теоретико-методических знаний и практических умений по особенностям учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся аквааэробикой.

Основные задачи освоения дисциплины:

- изучение общих вопросов о месте и значении аквааэробики как средства физической культуры в системе физического воспитания;
- освоение методики преподавания аквааэробики, связанной с обучением, начальной тренировкой в различных звеньях физического воспитания;
- овладение техникой различных видов аквааэробики до устойчивого умения.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы универсальная компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 2 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные	Знает: – роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; – содержание методик определения личного уровня физической подготовленности; – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Умеет: – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – составлять комплексы физических упражнений; – проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обес-

	ресурсы организма и на укрепление здоровья.	печения полноценной деятельности средствами физической культуры; – основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
--	---	--

1.3. Место дисциплины в основной профессиональной образовательной программе

Дисциплина Аквааэробика входит в состав блока дисциплин по выбору здоровьесберегающего модуля, вариативная часть учебного плана ОПОП.

2. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 3 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах		Объем часов
1. Общая трудоемкость дисциплины		72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		24
Аудиторная работа (всего):		24
в том числе:		
лекции		8
практические занятия, семинары		16
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)		48
4. Промежуточная аттестация обучающегося		семестр 5 - зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 4 – Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудо- ём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		СРС	Формы ¹ те- кущего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия			
			лекции	практич.		
1.	Аквааэробика как форма физическо- го воспитания в образовательных		2		20	УО, ПР-1

¹УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3–зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 –эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

	учреждениях.					
2.	Рекреационная аквааэробика		4	2	20	ПР-1
3.	Функциональный тренинг			4		
4.	Аквафитнес			4		
5.	Современные направления аквааэробики		2	6	20	ПР-1
	Промежуточная аттестация.					УО-4
Всего:			8	16	48	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 5 – Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Аквааэробика как форма физического воспитания в образовательных учреждениях.	Теоретические и практические знания в системе средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном процессе по аквааэробике. Структура занятий аквааэробики. Этапы обучения в аквааэробике. Методы обучения в танцевальной аэробике. Методические приемы управления группой. Основные виды жестов в аквааэробике и их характеристика. Самоконтроль действий и зеркальный показ в аквааэробике. Симметричное обучение в аквааэробике.
2.	Рекреационная аквааэробика	Технологии обучения двигательным действиям в аквааэробике: аэробный; анаэробный; низкоударные движения; высокоударные движения; темп музыки; выносливость; структура занятия (разминка, аэробная часть, первая заминка, партерная часть, вторая заминка).
3.	Современные направления аквааэробики.	Методика формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развитие физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Рекреационная аквааэробика.	Круговая тренировка, шаги аквааэробики: мамбо, кик, ни ап, ланч в прыжке, прыжки с поворотом на 90°, силовые упражнения для мышц груди и рук, повороты с одновременным сгибанием и разгибанием рук с аквагантелями, игры-конкурсы и игры-эстафеты на воде и т.д. комплекс упражнений с двумя нудл на 32 счета, серии упражнений с аквадосками, разновидности сведений и разведений рук с аквагантелями, а также разновидности отталкиваний аквагантелей вперед-назад, в стороны, круговых движений с аквагантелями, имитация гребковых движений с аквагантелями, разновидности плавания в ластах, плавание с аквагантелями и т.
2.	Функциональный тренинг.	Комплекс с аквагантелями на 32 счета в быстром темпе без касания дна бассейна, комплекс упражнений на 32–64 счета с элементами единоборств, серия беговых упражнений без касания дна бассейна 5-10 мин., упражнения аквааэробики на 64 счета в быстром темпе и т.д.
3.	Аквафитнес.	Серии танцевальных упражнений на 32–64 счета, стоя на дне бассейна, комплексы с элементами единоборств без касания дна бассейна, шаги мамбо, кик, ни ап, ланч в прыжке, слайд-прыжок и др., сложно координационные упражнения на 8 счетов, упражнения с поворотами на 90°, 180°, 360° и т.д.
4.	Современные направления аквааэробики.	Серии плавания (3-10 мин) в чередовании с упражнениями аквааэробики и беговые упражнения с продвижением по бассейну вперед, серии упражнений на аквастепе и плавания, круговая тренировка и серии плавания, серии гидромассажных упражнений низкой интенсивности и прыжковых упражнений, упражнения «бабочка», «лыжник», «акваджек», «удары кик-боксинга», «ножницы», имитация бега из положения лежа, упражнения с

		аквагантелями лежа на животе, плавание с круговыми движениями с нудл, плавание с аквагантелями и т.д.
--	--	---

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 6.

Таблица 6 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)		
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	Лекционные занятия(4 занятий)	4 балла – посещение одного лекционного занятия.
	Практические занятия (8 занятий)	3 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 4 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%
	Итоговый тест	16 баллов (51 - 65% правильных ответов) 24 баллов (66 - 84% правильных ответов) 32 баллов (85 - 100% правильных ответов)
Промежуточная аттестация (max 20 баллов)		
Зачет	Выполнение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература.

Основная учебная литература:

1. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачева. – Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2015. – 76 с. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/615114>

Дополнительная учебная литература:

2. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – DOI 10.12737/19706. – ISBN 978-5-16-011850-5. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1850501>.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ» (таблица 6).

Таблица 6 – Учебные аудитории для проведения занятий аквааэробикой

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	Бассейн «Олимп» для проведения: занятий практического типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: специализированное оборудование для бассейна (нудлы, пояса для плавания), акустическая система, перчатки для аквафитнеса и т.д.),	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д. 6
2.	218 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: занятий лекционного типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: стационарное - компьютер преподавателя, экран, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Федеральный портал «Федерация фитнес-аэробики России» <http://www.fitnessaerobics.ru/>;
2. Сайт спортивной федерации РФ <http://www.shaping.ru>– Федерация шейпинга

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1.Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации

1. Аквааэробика как средство повышения уровня физической подготовленности занимающихся.
2. Значение аквааэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
3. Значение аквааэробики для человека в его профессиональной и бытовой дея-

тельности.

4. Возникновение и развитие аквааэробики в России и за рубежом.
5. Развитие физических качеств на занятиях аквааэробикой. Оборудование и инвентарь, используемые на занятиях.
6. Составить комплекс упражнений для занятий на суше.
7. Составить комплекс упражнений для занятий на воде.
8. Анализ упражнений на суше и на воде.
9. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности.
10. Влияние занятий аквааэробикой на организм занимающихся.
11. Влияние занятий аквааэробикой на развитие функциональных способностей.
12. Подбор упражнений в аквааэробике в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся.
13. Занятия аквааэробикой - стимул к формированию здорового образа жизни молодежи.
14. Дозирование и подбор упражнений для занятий аквааэробикой для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
15. Что такое Аквафитнес?
16. Направления и виды Аквафитнеса.
17. Задачи Аквафитнеса.
18. Аквааэробика как средство обучения плаванию.
19. Изменение темпа выполняемых упражнений в зависимости от направленности их воздействия.
20. Использование оборудования и инвентаря на занятиях по аквааэробике.
21. Структура занятия по аквааэробике.
22. Распределение физической нагрузки в занятии аквааэробикой.
23. Характеристика пульсовой кривой на занятии по аквааэробике.
24. Упражнения в парах как средство развития физических качеств.
25. Влияние занятий аквааэробикой на деятельность нервной системы.
26. Влияние занятий аквааэробикой на деятельность сердечно-сосудистой системы.
27. Влияние занятий аквааэробикой на деятельность дыхательной системы.
28. Влияние занятий аквааэробикой на деятельность опорно-двигательного аппарата.
29. Влияние занятий аквааэробикой на обмен веществ в организме.
30. аквааэробика как средство обучения плаванию.
31. Значение музыкального сопровождения при проведении занятий аквааэробики.

Составитель: Давыденко М.Р., старший преподаватель кафедры ФКС.