

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фахри Хайбулманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.04.2023 10:35:46
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика аэробики (Б1.В.01)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2023</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3 семестр заочная: 3 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., доцент,
к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ
Протокол от «11»апреля 2023 г. №12

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «26»апреля 2023 г. №9

Чайковский 2023

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся теоретических и практических основ оздоровительной аэробики, комплекса базовых профессионально-педагогических знаний, умений и навыков инструктора групповых фитнес-программ.

1.2 Задачи дисциплины

- познакомить обучающихся с теоретическими основами оздоровительной аэробики;
- изучить различные направления оздоровительной аэробики;
- обучить базовым шагам и упражнениям в оздоровительной аэробике;
- обучить методике проведения занятия с различными категориями населения по оздоровительной аэробике.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика аэробики» относится к части формируемой участниками образовательных отношений, блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика аэробики» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.	ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга. ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий. ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам 05.003 «Тренер» / ОТФ: А. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ: А. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия,	40/22	40/22

	практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки		
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/2	6/2
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	98/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	В т.ч. в форме практической			
1	Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений	2	6	4	8	16
2	Аэробика как направление оздоровительной физической культуры	2	6	4	8	16
3	Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике	-	4	2	8	12
4	Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике	-	6	4	8	14
5	Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций	2	6	4	10	18
6	Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики	-	8	4	8	16
7	Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике	2	4	0	10	16
ИТОГО (по курсу):		8	40	22	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		В т.ч. в форме			
1	Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений	2	-	-	14	16
2	Аэробика как направление оздоровительной физической культуры	-	-	-	14	14
3	Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике	-	-	-	14	14
4	Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике	-	2	2	14	16
5	Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций	-	2	-	14	16
6	Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики	2	-	-	14	16
7	Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике	-	2	-	14	16
ИТОГО (по курсу):		4	6	2	98	108

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы	Содержание
1	<i>Тема Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История возникновения аэробики. Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики и их краткая характеристика. Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Направления научных исследований в оздоровительной аэробике в России и за рубежом».
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 2,3.</i> Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований в оздоровительной аэробике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2	<i>Тема Аэробика как направление оздоровительной физической культуры</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Место оздоровительной аэробики в системе оздоровительной физической культуры. Методика проведения занятия, техника безопасности, регулирование нагрузки, базовые шаги, чувство ритма. Структура урока по аэробике, направления движений в оздоровительной аэробике.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на кардио-респираторную систему. Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений во время занятий. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок.

	<p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 5,6.</i> Влияние занятий оздоровительной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс оздоровительной аэробики для лиц молодого возраста, с применение методов: сложения, от головы до хвоста, блоков. В источниках литературы найти материал и подготовить презентацию на тему «Влияния занятий фитнесом и аэробикой на организм людей разного возраста» и «Методы контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий аэробикой». Подготовка к работе по контрольным вопросам. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике</i></p>
3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. Составление комплекса на 32 счета для основной части занятия. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 8.</i> Методические особенности проведения урока. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Структура двигательных действий в партерной части занятия. Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Техника выполнения базовых движений руками и ногами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс классической аэробики для лиц молодого возраста, с применение методов: сложения, от головы до хвоста, линейный, блок-метод. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике</i></p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Термины движений рук, используемые в аэробике. Указания и команды, используемые в аэробике. Словарь терминологии в оздоровительной аэробике.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 10,11.</i> Техника выполнения базовых упражнений для ног и рук. Методика подбора упражнений и составление комплекса разминки в классической аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Выучить базовые и дополнительные шаги аэробики и термины движений рук. Знать технику выполнения данных упражнений, уметь составлять комплекс разминки для занятия классической аэробики на 32 счета. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций</i></p>
5	<p><i>Занятия лекционного типа 3.</i> Рабочие понятия. Общие принципы построения хореографии. Методы создания соединений и комбинаций. Методика составления учебных комбинаций.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 13,14.</i> Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по хореографии в оздоровительной аэробике в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
6	<p><i>Тема Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Классификация аэробики как вида спорта. Характеристика видов фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, футбол-аэробика, памп аэробика.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Характеристика видов фитнес-аэробики: аквааэробика, интервальная аэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, кенгуру-аэробика, круговая, циклическая аэробика. Тенденции развития аэробики в России и за рубежом.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 17,18.</i> Виды фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, футбол-аэробика, памп аэробика. Структура занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Презентация на тему: «Проблемы развития направлений аэробики в России и за рубежом». Изучить в литературных источниках развитие направлений</p>

	аэробики в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике</i>
7	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Общая характеристика профессиональной деятельности педагога в области физической культуры. О структуре и содержании профессиональной деятельности тренера-преподавателя.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19,20.</i> Анализ зарубежных систем подготовки специалистов. Система клубов и школ аэробики за рубежом. Отечественная система подготовки специалистов по оздоровительной аэробике. Общепедагогические, профессионально-методические качества инструктора по аэробике.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения. Подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы	Содержание
	<i>Тема Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История возникновения аэробики. Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики и их краткая характеристика. Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Направления научных исследований в оздоровительной аэробике в России и за рубежом». Изучить в литературных источниках направления научных исследований в оздоровительной аэробике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Аэробика как направление оздоровительной физической культуры</i>
2	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Аэробика как направление оздоровительной физической культуры». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Место оздоровительной аэробики в системе оздоровительной физической культуры. Методика проведения занятия, техника безопасности, регулирование нагрузки, базовые шаги, чувство ритма. Структура урока по аэробике, направления движений в оздоровительной аэробике. Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на кардио-респираторную систему. Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений во время занятий. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок. Составить комплекс оздоровительной аэробики для лиц молодого возраста, с применением методов: сложения, от головы до хвоста, блоков. В источниках литературы найти материал и подготовить презентацию на тему «Влияния занятий фитнесом и аэробикой на организм людей разного возраста» и «Методы контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий аэробикой». Подготовка к работе по контрольным вопросам. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике</i>
3	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике». Методические особенности проведения урока. Структура занятия оздоровительной аэробики. Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. Структура двигательных действий в партерной части занятия. Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Техника выполнения базовых движений руками и ногами. Составление комплекса на 32 счета для основной части занятия. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс классической аэробики для лиц молодого возраста, с применением методов: сложения, от головы до хвоста, линейный, блок-метод. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике</i>
4	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Термины основных шагов и их

	<p>разновидностей, используемые в аэробике. Термины движений рук, используемые в аэробике. Указания и команды, используемые в аэробике. Методика подбора упражнений и составление комплекса разминки в классической аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике. Словарь терминологии в оздоровительной аэробике. Техника выполнения базовых упражнений для ног и рук. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Выучить базовые и дополнительные шаги аэробики и термины движений рук. Знать технику выполнения данных упражнений, уметь составлять комплекс разминки для занятия классической аэробики на 32 счета. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
5	<p><i>Тема Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Рабочие понятия. Общие принципы построения хореографии. Методы создания соединений и комбинаций. Методика составления учебных комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по хореографии в оздоровительной аэробике в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
6	<p><i>Тема Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Классификация аэробики как вида спорта. Характеристика видов фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп аэробика.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17,18.</i> Характеристика видов фитнес-аэробики: аквааэробика, интервальная аэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, кенгуру-аэробика, круговая, циклическая аэробика. Тенденции развития аэробики в России и за рубежом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Презентация на тему: «Проблемы развития направлений аэробики в России и за рубежом». Изучить в литературных источниках развитие направлений аэробики в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
7	<p><i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Общая характеристика профессиональной деятельности педагога в области физической культуры. О структуре и содержании профессиональной деятельности тренера-преподавателя.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ зарубежных систем подготовки специалистов. Система клубов и школ аэробики за рубежом. Отечественная система подготовки специалистов по оздоровительной аэробике. Общепедагогические, профессионально-методические качества инструктора по аэробике. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения. Подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 5 экз.
2. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л. С. Алаева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – электр. ресурс ЭБС «IPR SMART» - URL: <https://www.iprbookshop.ru/95624.html>
3. Теоретико-методические и технологические основы базовой аэробики в учебном процессе вуза: учебное пособие/ Льюк Л.В. и др. – СПб, 2012. – электр. ресурс. – <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=3714>
4. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. - электр. ресурс ЭБС «IPR SMART» - URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>
5. Гринева, Т. А. Аэробика: учебное пособие / Т. А. Гринева, Н. С. Лешева. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. - электр. ресурс ЭБС «IPR SMART» - URL: <https://www.iprbookshop.ru/49951.html>

6. Михайлов, Н.Г. и др. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие. - М : Юрайт, 2017. – 3 экз.

6.1.2 Дополнительная литература

1. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. – 2-е изд. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 45 с. – ISBN 978-5-4497-0115-2. –

2. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html>

3. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Стародымова, О. Ю. Посашкова. – Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. – 84 с. – ISBN 978-5-9585-0701-6. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/61433.html>

4. Размахова, С. Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе : учебное пособие / С. Ю. Размахова. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2011. – 176 с. – ISBN 978-5-209-03558-9. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/11532.html>

5. Митрохина, В. В. Аэробика. Теория. Методика. Практика : учебное пособие / В. В. Митрохина. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2010. – 136 с. – ISBN 978-5-209-03473-5. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/11442.html>

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1. Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3. «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/

4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</p>
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</p>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>