

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Андрей Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 04.06.2026 09:59:07  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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  
и воспитательной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Теория и методика аэробики (Б1.В.01)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2026
Форма обучения, семестр	очная: 3 семестр заочная: 3 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 3 часов: 108
Промежуточная аттестация	зачет

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., доцент,  
к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ  
Протокол от «14»апреля 2026 г. №10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «16»апреля 2026 г. №9

## 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.	<b>ПК-3.1 Знает</b> методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-3.2 Умеет</b> вовлекать население в занятия фитнесом. <b>ПК-3.3 Владеет</b> навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-4.1 Знает</b> содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.2 Умеет</b> формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.3 Владеет</b> (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	<b>ПК-6.1 Знает</b> методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. <b>ПК-6.2 Умеет</b> составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. <b>ПК-6.3 Владеет</b> 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.	<p><b>ПК-7.1 Знает</b> методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p><b>ПК-7.2 Умеет</b> использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.</p> <p><b>ПК-7.3 Владеет</b> навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	<p><b>ПК-8.1 Знает</b> основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p><b>ПК-8.2 Умеет</b> разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p><b>ПК-8.3 Владеет</b> методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p>
<p>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. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов          05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ:          В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p>	

### 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, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	40/22	40/22
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
		<i>в зачетных единицах</i>	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
<b>ИТОГО (по курсу):</b>		<b>8</b>	<b>40</b>	<b>22</b>	<b>60</b>	<b>108</b>

##### 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 о типа			
	всего		В т.ч. в форме практической подготовки			
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
<b>ИТОГО (по курсу):</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>98</b>	<b>108</b>

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы темы	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.
	<i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 5,6.</i> Влияние занятий оздоровительной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок.
	<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 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.
3	<i>Тема Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике</i>
	<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><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 8.</i> Методические особенности проведения урока. Структура занятия оздоровительной аэробики. 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 применением 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 аэробикой 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>
	<p><i>Тема Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики</i></p>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Классификация аэробики как вида спорта. Характеристика видов фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-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, фитбол-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 аэробики в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике</i></p>
7	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Общая характеристика профессиональной деятельности педагога в области физической культуры. О структуре и содержании профессиональной деятельности тренера-преподавателя.</p> <p><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.</p> <p><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.</p>

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

Разделы темы	Содержание
1	<p><i>Тема Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений</i></p> <p><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.</p> <p><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.</p>
2	<p><i>Тема Аэробика как направление оздоровительной физической культуры</i></p> <p><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.</p>
3	<p><i>Тема Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике</i></p> <p><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.</p>
4	<p><i>Тема Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Термины основных шагов и их 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>

	<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.
6	<i>Тема Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики</i>
	<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. <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.
	<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.
7	<i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике</i>
	<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.
	<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.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. 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>
2. 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. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html>
3. 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>
4. Гринева, Т. А. Аэробика : учебное пособие / Т. А. Гринева, Н. С. Лешева. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 97 с. — ISBN 978-5-9227-0558-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49951.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. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика для школьников и студентов : учебное пособие / Зайцева Г.А., Медведева О.А.. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2010. — 201 с. — ISBN 978-5-87623-289-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106966.html>
7. Ковгар М.А. Аэробика : учебное пособие / Ковгар М.А., Зуева М.В., Зырянова А.К.. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2024. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-5329-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — <https://www.iprbookshop.ru/156040.html>

8. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 5 экз.
9. 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>
10. Михайлов, Н.Г. и др. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие. - М : Юрайт, 2017. – 3 экз.
11. 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>
12. 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>
13. Теоретико-методические и технологические основы базовой аэробики в учебном процессе вуза: учебное пособие/ Люйк Л.В. и др. – СПб, 2012. – электр. ресурс. – <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=3714>

### 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. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>
3. Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 36 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131160.html>
4. Калинкина, Е. В. Степ-аэробика : учебное пособие / Е. В. Калинкина, Н. С. Кривопалова, И. Ф. Межман. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 18 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71885.html>
5. Мельникова, Т. И. Фитнес в вузе. В 2 частях. Ч.І. Классическая и силовая аэробика : учебное пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Северо-Западный институт управления РАНХиГС, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-89781-759-7, 978-5-89781-756-6 (ч.І). — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/157761.html>
6. 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>
7. 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>
8. 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>

9. Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры : методическое пособие / . — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 66 с. — ISBN 978-5-85219-006-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86384.html>

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

11. Тимофеева, О. В. Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза : учебно-методическое пособие / О. В. Тимофеева, Е. А. Куницина. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2017. — 48 с. — ISBN 978-5-209-08017-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91073.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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</li> </ol>

<p>промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</li> </ol>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</li> </ol>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</li> </ol>