

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 02.06.2026 14:22:38  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

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

\_\_\_\_\_

«30» \_\_\_\_\_ апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Аэробика для лиц с ОВЗ (Б1.В.ДВ.01.02)**

|  |  |
|--|--|
| <b>Направление подготовки</b>                          | <i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | <i>«Физическая реабилитация»</i>   |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | <i>бакалавр</i>  |
| <b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>       | <i>2026</i>  |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | <i>очная: 5 семестр<br/>заочная: 7, 8 семестр</i>  |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачетных единиц: 2<br/>часов: 72</i>  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>зачет</i>   |

Разработчик рабочей программы:  
\_\_\_\_\_  
Бушманова Т.С.,  
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД  
Протокол от «17» марта 2026 г. №18

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

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся знаний, практических умений и навыков, необходимых для проведения занятий по аэробике в адаптивном физическом воспитании.

### 1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области организации и содержания занятий по аэробике для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных упражнений аэробики;
- освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по аэробике применительно лицам с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп.
- сформировать у студентов самостоятельность, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов;
- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Аэробика для лиц с ОВЗ» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

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 «Аэробика для лиц с ОВЗ» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемая компетенция  | Индикаторы достижения компетенции  |
|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.<br><b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.<br><b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| №   | Виды учебной работы   | Трудоемкость в часах         |       |
|-----|---|------------------------------|-------|
|     |   | 5 сем.                       | Всего |
| 1   | Контактная работа   | 30                           | 30    |
| 1.1 | Занятия лекционного типа  | 6                            | 6     |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 24/0                         | 24/0  |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации  | 42/0                         | 42/0  |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачет  | +                            | +     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:  |                              |       |
|     |   | <i>в академических часах</i> | 72    |
|     |   | <i>в зачетных единицах</i>   | 2     |

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

| №   | Виды учебной работы   | Трудоемкость в часах |        |       |
|-----|---|----------------------|--------|-------|
|     |   | 7 сем.               | 8 сем. | Всего |
| 1   | Контактная работа   | 4                    | 4      | 8     |
| 1.1 | Занятия лекционного типа  | 2                    | 0      | 2     |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 2/0                  | 4/0    | 6/0   |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации  | 32/0                 | 32/4   | 64/4  |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачет  | -                    | +      | +     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:  | 36                   | 36     | 72    |
|     | <i>в академических часах</i>  |                      |        |       |
|     | <i>в зачетных единицах</i>  | 1                    | 1      | 2     |

### 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)

| № раздела, темы | Разделы и 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 подготовки |                        |                      |
| <b>1</b>        | <b>Раздел Аэробика как вид двигательной активности</b>   |  |                           |  |                        |                      |
| 1.1             | Характеристика и основные направления аэробики   | 2  | 0                         | 0                                      | 2                      | 4                    |
| 1.2             | Структура и содержание занятий аэробикой   | 2  | 0                         | 0                                      | 2                      | 4                    |
| 1.3             | Основы здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой                  | 2  | 0                         | 0                                      | 4                      | 6                    |
| <b>2</b>        | <b>Раздел Аэробика в адаптивном физическом воспитании</b>  |  |                           |  |                        |                      |
| 2.1             | Базовая аэробика   | 0  | 6                         | 0                                      | 8                      | 14                   |
| 2.2             | Степ-аэробика  | 0  | 4                         | 0                                      | 6                      | 10                   |
| 2.3             | Фитбол-аэробика  | 0  | 4                         | 0                                      | 6                      | 10                   |
| 2.4             | Танцевальная аэробика  | 0  | 4                         | 0                                      | 6                      | 10                   |
| 2.5             | Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья | 0  | 6                         | 0                                      | 8                      | 14                   |
|                 | <b>Итого:</b>  | <b>6</b>                                   | <b>24</b>                 | <b>0</b>                               | <b>42</b>              | <b>72</b>            |

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № раздела, темы     | Разделы и 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 подготовки |                        |                      |
| 7 семестр           |  |  |                           |  |                        |                      |
| <b>1.</b>           | <b>Раздел Аэробика как вид двигательной активности</b>   |  |                           |  |                        |                      |
| 1.1                 | Характеристика и основные направления аэробики   | 2  | 0                         | 0                                      | 8                      | 10                   |
| 1.2                 | Структура и содержание занятий аэробикой   | 0  | 0                         | 0                                      | 8                      | 8                    |
| 1.3                 | Основы здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой                  | 0  | 0                         | 0                                      | 8                      | 8                    |
| <b>2.</b>           | <b>Раздел Аэробика в адаптивном физическом воспитании</b>  |  |                           |  |                        |                      |
| 2.1                 | Базовая аэробика   | 0  | 2                         | 0                                      | 8                      | 10                   |
| Итого за 7 семестр: |  | 2  | 2                         | 0                                      | 32                     | 36                   |
| 8 семестр           |  |  |                           |  |                        |                      |
| 2.2                 | Степ-аэробика  | 0  | 0                         | 0                                      | 8                      | 8                    |
| 2.3                 | Фитбол-аэробика  | 0  | 2                         | 0                                      | 8                      | 10                   |
| 2.4                 | Танцевальная аэробика  | 0  | 0                         | 0                                      | 8                      | 8                    |
| 2.5                 | Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья | 0  | 2                         | 0                                      | 8                      | 10                   |
| Итого за 8 семестр: |  | 0  | 4                         | 0                                      | 32                     | 36                   |
| Итого:              |  | 2  | 6                         | 0                                      | 64                     | 72                   |

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

| № раздела, темы | Содержание   |
|-----------------|--|
| <b>1</b>        | <b>Раздел Аэробика как вид двигательной активности</b>   |
|                 | <i>Тема Характеристика и основные направления аэробики</i>   |
| 1.1             | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Задачи аэробики. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Виды аэробики в зависимости от интенсивности нагрузки. Понятие о низкоударной аэробике. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами восточных единоборств, слайд-аэробика и др. Прикладная аэробика: в реабилитации, в двигательной рекреации. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики.<br><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Ознакомление с историей возникновения и развития аэробики. Дать характеристику основным направлениям и видам аэробики |
|                 | <i>Тема Структура и содержание занятий аэробикой</i>   |
| 1.2             | <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Базовые шаги аэробики. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике: упражнение (простые шаги, специфические шаги, подскоки), соединение (блок), комбинация, часть комплекса, комплекс. Зоны физической нагрузки в аэробике.   |

|     |   |
|-----|---|
|     | <p>Основные виды перемещений в аэробике. Команды, термины и жесты, используемые в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Изучение словаря терминов основных шагов и движений рук, используемых в аэробике</p>   |
| 1.3 | <p><i>Тема Основы здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни. Правила здорового образа жизни. Сбалансированное питание, правила рационального питания. Расход энергии при занятиях различными видами физических упражнений. Режим питания. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план питания при занятиях аэробикой (исходные данные по выбору студента) и памятку «Правила здорового образа жизни»</p>  |
| 2   | <p><b>Раздел Аэробика в адаптивном физическом воспитании</b></p>  |
| 2.1 | <p><i>Тема Базовая аэробика</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-3.</i> Проведение комплексов упражнений по аэробике для занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Особенности проведения занятий для дошкольников, школьников и студентов. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой. Жесты и термины, используемые в аэробике. Методика составления комбинаций базовых шагов в аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение базовых шагов и движений рук. Составление комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки» (нозологика и возраст по выбору студента).</p>   |
| 2.2 | <p><i>Тема Степ-аэробика</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4-5.</i> Особенности организации, проведения и методики занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании. Проведение комплексов упражнений по степ-аэробике. Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение базовых шагов степ-аэробики. Составление комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки» (нозологика и возраст по выбору студента).</p>   |
| 2.3 | <p><i>Тема Футбол-аэробика</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7.</i> Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на футболе. Правила подбора мяча. Классификация упражнений футбол-аэробики. Структура и содержание занятий футбол-аэробикой. Особенности методики организации и построения занятий футбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Проведение комплексов упражнений футбол-аэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений футбол-аэробики (нозологика и возраст по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</p>   |
| 2.4 | <p><i>Тема Танцевальная аэробика</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-9.</i> Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина, джаз-аэробика, зумба). Применение танцевальной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Танцы на инвалидных колясках. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной или заключительной частей по танцевальной аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений танцевальной аэробики (нозологика и возраст по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</p>   |
| 2.5 | <p><i>Тема Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-12.</i> Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Методика аэробики для инвалидов-колясочников. Структура и содержание занятия. Классификация движений рук. Разучивание комплекса аэробики для колясочников. Проведение комплексов аэробики для колясочников.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс низкоударной аэробики для инвалидов-колясочников и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</p> |

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

| № раздела, темы   | Содержание  |
|---|---|
| <i>7 семестр</i>  |   |
| <b>1</b>  | <b>Раздел Аэробика как вид двигательной активности</b>  |
| <i>Тема Характеристика и основные направления аэробики</i>  |   |
| 1.1   | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Задачи аэробики. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Виды аэробики в зависимости от интенсивности нагрузки. Понятие о низкоударной аэробике. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами восточных единоборств, слайд-аэробика и др. Прикладная аэробика: в реабилитации, в двигательной рекреации. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Ознакомление с историей возникновения и развития аэробики. Дать характеристику основным направлениям и видам аэробики</p> |
| <i>Тема Структура и содержание занятий аэробикой</i>  |   |
| 1.2   | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Базовые шаги аэробики. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике: упражнение (простые шаги, специфические шаги, подскоки), соединение (блок), комбинация, часть комплекса, комплекс. Зоны физической нагрузки в аэробике. Основные виды перемещений в аэробике. Команды, термины и жесты, используемые в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике. Изучение словаря терминов основных шагов и движений рук, используемых в аэробике.</p>   |
| <i>Тема Основы здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой</i> |   |
| 1.3   | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни. Правила здорового образа жизни. Сбалансированное питание, правила рационального питания. Расход энергии при занятиях различными видами физических упражнений. Режим питания. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Составить план питания при занятиях аэробикой (исходные данные по выбору студента) и памятку «Правила здорового образа жизни».</p>   |
| <b>2</b>  | <b>Раздел Аэробика в адаптивном физическом воспитании</b>   |
| <i>Тема Базовая аэробика</i>  |   |
| 2.1   | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Проведение комплексов упражнений по аэробике для занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Особенности проведения занятий для дошкольников, школьников и студентов. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой. Жесты и термины, используемые в аэробике. Методика составления комбинаций базовых шагов в аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение базовых шагов и движений рук. Составление комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки» (нозологрия и возраст по выбору студента).</p>   |
| <i>8 семестр</i>  |   |
| <i>Тема Степ-аэробика</i>   |   |
| 2.2   | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Особенности организации, проведения и методики занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании. Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Повторение базовых шагов степ-аэробики. Составление комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки» (нозологрия и возраст по выбору студента).</p>  |
| <i>Тема Футбол-аэробика</i>   |   |
| 2.3   | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на футболе. Правила подбора мяча. Классификация упражнений футбол-аэробики. Структура и содержание занятий футбол-аэробикой. Особенности методики организации и построения занятий футбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Проведение комплексов упражнений футбол-аэробики.</p>   |

|     |  |
|-----|--|
|     | <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений фитбол-аэробики (нозология и возраст по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.   |
|     | <i>Тема Танцевальная аэробика</i>  |
| 2.4 | <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина, джаз-аэробика, зумба). Применение танцевальной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Танцы на инвалидных колясках. Подготовить комплекс упражнений танцевальной аэробики (нозология и возраст по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.  |
|     | <i>Тема Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья</i>   |
| 2.5 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Методика аэробики для инвалидов-колясочников. Структура и содержание занятия. Разучивание комплекса аэробики для колясочников. |
|     | <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс низкоударной аэробики для инвалидов-колясочников и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.  |

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>.
2. Медведева, Е.Н. Детский фитнес коррекционно-развивающей направленности: учебное пособие [Электронный ресурс]. — СПб., 2014. — 221 с. <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename>.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — 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. Физическая реабилитация и коррекция психофизического статуса школьников с нарушениями слуха средствами оздоровительной аэробики : учебно-методическое пособие / составители Я. В. Платонова, В. И. Сюткина. — Тамбов : Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019. — 155 с. — ISBN 978-5-00078-284-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109771.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

| <i>Электронно-библиотечные системы</i> |  | <i>Ссылка на ресурс</i>   |
|--|--|---|
| 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 IPRbooks   | <a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>                                 |
| 3.                                     | Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс] | <a href="http://window.edu.ru/window">http://window.edu.ru/window</a>   |
| 4.                                     | 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> |
| 5.                                     | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]                          | <a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>   |
| 6.                                     | Справочная правовая система «Консультант плюс»   | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>   |

## 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>  |
|--|--|
| аудитория № 12<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.          | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки)   |
| аудитория № 247<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.         | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), зеркала, шведская стенка, стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук;<br>3. Спортивный инвентарь и оборудование: шведская стенка, коврики гимнастические, фитболы, гантели, медицинболы, мячи, гимнастические палки, полусферы, утяжелители  |
| аудитория № 138<br>спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: магнитофон;<br>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 |
| аудитория № 207<br>помещение для самостоятельной работы обучающихся<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.         | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии  |