

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.О.35**  
(индекс дисциплины)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Азбука аэробики

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)  
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные	-	-
Практические	-	-
Руководство: курсовые работы	-	-
Промежуточная аттестация	0,25	0,35
Контактная работа	4,25	4,35
Самостоятельная работа	100,0	100,0
Контроль	3,75	3,75
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):

Доцент, -, -, Замыцкова Г.М.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Зав. кафедрой, доцент, к.п.н. Подлубная А.А.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) Тренерская деятельность и фитнес-технологии

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2031\_ г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

---

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – содействие оптимальному освоению студентами учебного материала по дисциплине «Азбука аэробики», развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании, применение приобретенных практических умений и навыков с занимающимися в профессиональной деятельности области физической культуры и спорта.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Теория и методика физической культуры», «Физическая культура и спорт», «Теория и методика гимнастики».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Материально-техническое обеспечение в избранном виде спорта и сфере фитнеса», «Мастерство тренера», «Технологии подготовки спортсменов в избранном виде спорта»; «Производственная практика (педагогическая практика)», «Производственная практика (преддипломная практика)».

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	<b>Знать:</b> – классификацию и структурные элементы занятий аэробикой (разминка, аэробная фаза, заминка, стретчинг, силовая часть) и их методическое обоснование; – методы планирования учебно-тренировочного процесса в аэробике (перспективное, текущее, оперативное) с учетом контингента занимающихся; – способы оценки технической подготовленности в аэробике (качество выполнения базовых шагов, координационная сложность, хореографическая выразительность, соответствие музыкальному ритму); – методы контроля физической подготовленности (тестирование аэробной выносливости, силовой выносливости, гибкости, координационных способностей) в фитнес-тестировании; – критерии оценки эффективности занятий аэробикой (частота сердечных сокращений, интенсивность нагрузки, энергозатраты, техника безопасности);

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– современные фитнес-программы и их методические особенности (степ-аэробика, сайкл, силовые направления, танцевальная аэробика, аквааэробика).</li> </ul>
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать рабочие программы и планы-конспекты занятий аэробикой для различных возрастных групп и уровней подготовленности;</li> <li>– подбирать средства и методы развития физических качеств в соответствии с задачами занятия и этапом подготовки;</li> <li>– определять оптимальную структуру занятия, объем и интенсивность нагрузки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>– проводить тестирование физической подготовленности (функциональные пробы, контрольные упражнения) и интерпретировать его результаты;</li> <li>– оценивать техническую подготовленность занимающихся по критериям: ритмичность, амплитуда, координационная точность, согласованность движений;</li> <li>– вести документацию планирования и учета результатов контроля (журналы, протоколы тестирования, индивидуальные карты).</li> </ul>
		<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования занятий аэробикой с учетом принципов постепенности, вариативности и индивидуального подхода;</li> <li>– методикой составления комплексов упражнений для различных частей занятия (разминка, основная часть, заминка) с музыкальным сопровождением;</li> <li>– методами оценки технической подготовленности (визуальный анализ выполнения базовых шагов, выявление биомеханических ошибок);</li> <li>– способами оценки физической подготовленности с использованием фитнес-тестов (тест Купера, тест на пресс, отжимания, наклон вперед и др.);</li> <li>– навыками коррекции планов занятий на основе результатов контроля подготовленности занимающихся.</li> </ul>
	ОПК-3.2. Использует психолого-	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психолого-педагогические основы обучения двигательным действиям в аэробике (мотивация,</li> </ul>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	<p>педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p>	<p>внимание, эмоциональный фон, групповая динамика);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы активизации познавательной активности (проблемное обучение, игровой метод, метод демонстрации, метод словесного воздействия);</li> <li>– особенности музыкального сопровождения как средства эмоционального воздействия и регуляции темпа деятельности;</li> <li>– приемы формирования интереса к занятиям аэробикой (вариативность программ, танцевальная направленность, соревновательные элементы);</li> <li>– способы организации обратной связи (вербальной и невербальной) для поддержания мотивации и коррекции деятельности;</li> <li>– возрастные и индивидуальные особенности восприятия и обучения в групповых фитнес-программах.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать на занятии положительный эмоциональный фон, используя музыку, образные сравнения, позитивное вербальное подкрепление;</li> <li>– применять метод «лидирования» (показ и синхронное выполнение) с постепенным переходом к самостоятельной деятельности занимающихся;</li> <li>– использовать приемы активизации внимания (смена темпа, направления движения, лидера, музыкального ритма);</li> <li>– варьировать методы обучения (метод усложнения, метод «от простого к сложному», метод повторения) для поддержания познавательного интереса;</li> <li>– стимулировать самооценку и взаимооценку занимающихся через групповые формы работы, видеопоказ, элементы соревнования;</li> <li>– адаптировать коммуникативные приемы (интонация, громкость, тембр голоса, зеркальный показ) в зависимости от уровня подготовленности и эмоционального состояния группы.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования музыкального сопровождения как средства активации деятельности и регуляции нагрузки (выбор темпа, жанра, структуры композиции);</li> </ul>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой демонстрации упражнений (зеркальный показ, показ с объяснением, показ с акцентом на ключевые элементы);</li> <li>– приемами вербальной и невербальной коммуникации в групповом занятии (команды, визуальные ориентиры, жесты, контакт глаз);</li> <li>– способами создания ситуации успеха и поддержания мотивации на всех этапах занятия;</li> <li>– навыками управления групповой динамикой (распределение по подгруппам, организация работы в парах, смена лидеров);</li> <li>– методами рефлексии с занимающимися для активизации осознанного отношения к процессу обучения.</li> </ul>
	ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности урочных форм занятий аэробикой (структура урока, типы уроков: обучающий, тренировочный, контрольный) в рамках учебного расписания;</li> <li>– особенности неурочных форм занятий (секционные занятия, фитнес-группы, мастер-классы, флешмобы, соревнования, оздоровительные программы);</li> <li>– методические требования к проведению занятий аэробикой в различных организационных формах (продолжительность, интенсивность, содержание, инвентарь);</li> <li>– способы организации занимающихся в зависимости от формы проведения (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой методы);</li> <li>– требования к технике безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий аэробикой в различных условиях (спортивный зал, открытая площадка, бассейн);</li> <li>– нормативно-правовые основы организации занятий базовыми видами спорта в урочной и внеурочной деятельности.</li> </ul>
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проектировать и проводить уроки аэробики различных типов (вводные, основные, контрольные) с учетом образовательных и оздоровительных задач;</li> <li>– организовывать и проводить внеурочные формы занятий (секции, фитнес-клубы, спортивно-массовые мероприятия) с использованием средств аэробики;</li> </ul>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– адаптировать содержание и методы проведения занятий в зависимости от формы организации (урочная — регламентированная структура; неурочная — вариативность, творческий подход);</li> <li>– применять различные методы организации деятельности занимающихся (фронтальный, поточный, круговой, станционный) в зависимости от задач и формы занятия;</li> <li>– обеспечивать безопасные условия проведения занятий (контроль состояния занимающихся, исправность инвентаря, соблюдение санитарно-гигиенических требований);</li> <li>– интегрировать средства аэробики в различные формы физического воспитания (оздоровительные мероприятия, праздники, конкурсы, показательные выступления).</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения урочных занятий аэробикой в соответствии с требованиями методики (соблюдение структуры, дозирование нагрузки, музыкальное сопровождение);</li> <li>– методикой организации и проведения неурочных форм (разработка сценариев фитнес-мероприятий, подготовка показательных выступлений, проведение мастер-классов);</li> <li>– навыками управления группой в различных условиях проведения (спортивный зал, открытая площадка, водная среда);</li> <li>– способами адаптации программ аэробики для различных форм занятий (краткосрочные флешмобы, циклические тренировки, соревновательные форматы);</li> <li>– приемами обеспечения безопасности и оказания первой помощи при проведении занятий в различных формах;</li> <li>– навыками разработки учебно-методических материалов для урочных и неурочных занятий (конспекты, сценарии, методические рекомендации).</li> </ul>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебн ой работ ы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
<b>Раздел 1.</b> Теоретико-методические основы фитнес-направлений	Лек 1	Фитнес-аэробика в системе физической культуры и спорта. Её значение и история. Классификация видов фитнес-аэробики. Организация и проведение занятий по фитнес-направлениям. Планирование и подготовка к занятиям. Структура и проведение занятия. Отработка техники исполнения базовых основ в оздоровительной системе фитнес-направлений.	1	2	-	-	-
<b>Раздел 2.</b> Фитнес-аэробика как вид спорта	Лек 2	Фитнес-аэробика как вид спорта в РФ и фитнес-аэробика на международной арене по версии FISAF. Виды спортивных дисциплин и их характеристика. Виды подготовки спортсменов в дисциплинах фитнес-аэробики. Категории и группы элементов в дисциплинах фитнес-аэробики и спортивной аэробики. Общие требования к исполнению техники и методики разучивания базовых элементов.	1	2			
	Сам. работа	Выполнение практических заданий 1-4. Подготовка докладов и презентаций по разделу 1,2.	1	100,0	-	5	Чтение учебника. Выполнить практические задания.
	ПА		1	0,25	-	10	Промежуточные тесты 1-5
	Контр оль	Зачет	1	3,75	-	30	Итоговый тест
		<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>		<b>100</b>	

## 5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Курс	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	ОПК-3	Практические задания. Промежуточное тестирование. Итоговый тест.

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Подготовить презентацию и выступить с докладом по теме самостоятельной работы

Тематика докладов по разделу 1 «Теоретико-методические основы фитнес-направлений»:

1. Значение фитнес-аэробики в системе физической культуры и спорта
2. История развития фитнес-аэробики в России.
3. История развития фитнес-аэробики в своем регионе (регион уточнить).
4. Участие и достижения спортсменов по фитнес-аэробике РФ в региональных, всероссийских и международных соревнованиях.
5. Участие и достижения спортсменов по фитнес-аэробике Вашего региона в региональных, всероссийских и международных соревнованиях.
6. Классификация видов фитнес-направлений и их характеристика.
7. Понятие «фитнес», его социальная значимость.
8. Классификация фитнес-программ, их характеристики.

9. Йога, как фитнес-программа и её характеристика.
10. Пилатес, как фитнес-программа и её характеристика.
11. Оздоровительные виды гимнастики, как фитнес-программы и их характеристики.
12. Степ-аэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
13. Тераэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
14. Каланетика, как фитнес-программа и её характеристика.
15. Стретчинг, как фитнес-программа и её характеристика.
16. Слайд-аэробика и её характеристика.
17. Сайкл-аэробика и её характеристика.
18. Боди-памп, как фитнес-программа и её характеристика.
19. Гидроаэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
20. Акватоника, как фитнес-программа и её характеристика.
21. Акваджоггинг, как фитнес-программа и её характеристика.
22. Акваланс, как фитнес-программа и её характеристика.
23. Фитбол-аэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
24. Силовые фитнес-программы Body Up, Body Pump, тренировка ABS, их характеристики.
25. Фитнес-программы с элементами восточных единоборств: тай-бо, фит-бо, ки-бо. Их характеристики.
26. Цигун, как фитнес-программа и её характеристика.
27. Танцевальные направления фитнеса: Zumba, Dance Fitness, Belly dance, Strip Dance. Их характеристика.
28. Оздоровительные виды аэробики. Их характеристики.
29. Кроссфит, как фитнес-программа и её характеристика.
30. Современные фитнес-программы.
31. Система самоконтроля на занятиях фитнес-направлений.
32. Оздоровительное значение занятий фитнес-направлений.
33. Антидопинговая политика в системе фитнес-направлений и фитнес-аэробики.

**Тематика докладов по разделу 2 «Фитнес-аэробика как вид спорта»:**

1. Развитие фитнес-аэробики и её дисциплин, как вида спорта.
2. Общие положения технических правил по фитнес-аэробике.
3. Виды подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.
4. Дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)». Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм. Специфика.
5. Дисциплина «степ-аэробика. Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм.
6. Дисциплины «хип-хоп» и «хип-хоп-большая группа». Общие положения дисциплин хип-хоп-направлений. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения.
7. Система судейства в фитнес-аэробике. Ранжирование. Критерии оценки техники исполнения (аэробика, аэробика (5 человек), степ-аэробика). Критерии оценки: артистизма, специфика.
8. Критерии исполнения дисциплин хип-хоп. Система судейства по дисциплине хип-хоп.
9. Многолетняя система подготовки спортсменов по дисциплинам фитнес-аэробики.

Примечание: Студент выбирает тему для доклада и презентации и готовит интересное познавательное сообщение по изучаемой теме. На занятии студент делает обзор своего доклада с наглядной презентацией. Студент вправе предложить свою тему для выступления.

**Критерии оценки:** *оценочное средство - реферат, презентация*

– **20-25 баллов** выставляется студенту, если содержание и структура реферата соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается глубокий анализ степени теоретического

исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 25%.

– **10-19 баллов** выставляется студенту, если содержание и структура реферата соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается достаточно глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 25%. Имеются незначительные недочёты в содержании реферата, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы. Используется менее 50 % современной литературы не старше 5 лет.

– **5-9 баллов** выставляется студенту, если содержание и структура реферата не соответствует выбранной теме; работа является не достаточно актуальной, но самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; не в полной мере прослеживается анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и имеется нарушение в логике изложения материала; в работе мало представлен или не представлен иллюстративный материал. Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 25%. Имеются значительные недочёты в содержании реферата, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы. Мало используется современная литература по теме реферата.

– **0-4 баллов** выставляется студенту: 1) если он не подготовил реферат; 2) если подготовил, но имеются грубые нарушения по содержанию и структуре реферата, не соответствует выбранной теме, неправильно оформлен список используемой литературы; **процент оригинальности** (в том числе, цитирование) реферата составляет **менее 25%**.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ УЧЕБНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ**

### **1. Объем и форма представления информации:**

- ☐ Рекомендуется сжатый, информационный способ изложения материала.
- ☐ Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: человек, в среднем, может одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.
- ☐ Заголовки должны быть краткими и привлекать внимание аудитории.
- ☐ В текстовых блоках необходимо использовать короткие слова и предложения.
- ☐ Рекомендуется минимизировать количество предлогов, наречий, прилагательных.
- ☐ Вся вербальная информация должна тщательно проверяться на отсутствие орфографических, грамматических и стилистических ошибок.
- ☐ При проектировании характера и последовательности предъявления материала должен соблюдаться принцип стадийности: информация может разделяться в пространстве (одновременное отображение в разных зонах одного слайда) или во времени (размещение информации на последовательно демонстрируемых слайдах).

☐ Презентация должна дополнять, иллюстрировать то, о чем идет речь, не должна полностью дублировать материал.

## **2. Расположение информационных блоков на слайде:**

☐ Структура слайда должна быть одинаковой на всей презентации.

☐ Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

☐ Информационных блоков на слайде не должно быть слишком много (оптимально 3, максимум 5). Рекомендуемый размер одного информационного блока - не более 1/2 размера слайда.

☐ Поясняющая надпись должна располагаться под рисунком (фотографией, диаграммой, схемой).

## **3. Способы и правила выделения информации:**

☐ Все информационные элементы (текст, изображения, диаграммы, элементы схем, таблицы) должны ясно и рельефно выделяться на фоне слайда.

☐ Ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить (цветом, подчеркиванием, полужирным и курсивным начертанием, размером шрифта).

Однако, при выделении следует соблюдать меру - выделенные элементы не должны превышать 1/3-1/2 общего объема текста слайда.

## **4. Единый стиль презентации:**

☐ Вся презентация должна быть выдержана в едином стиле, на базе одного шаблона.

☐ Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах. Это создает у слушателей ощущение связности, преемственности, стильности, комфортности.

☐ В стилевом оформлении презентации не рекомендуется использовать более 3 основных цветов и более 3 типов шрифта.

☐ На одном слайде рекомендуется использовать не более трех базовых цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста.

☐ Для фона предпочтительны холодные тона

☐ Для фона и текста используйте контрастные цвета, предпочтительнее однотонные: текст должен хорошо читаться, но не резать глаза.

☐ Оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части.

☐ Вспомогательная информация не должна преобладать над основной информацией.

☐ Не рекомендуется: использовать переносы слов; использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков; текст слайда не должен повторять текст, который выступающий произносит вслух.

☐ Не отрывайте части слов и запятые с переходом на новую строку.

☐ Текст должен быть читабельным (его должно быть легко прочесть с самого дальнего места). Рекомендуемые размеры шрифтов:

- для заголовков - не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально - 36 пунктов;

- для основного текста - не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально - 24 пункта.

☐ Выравнивание списков и текста – влево.

☐ Каждое изображение должно нести смысл: желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления.

☐ Необходимо использовать изображения только хорошего качества. Восприятие изображения должно быть четким.

☐ Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом, пояснительная надпись преимущественно располагается под рисунком.

**Образец оформления титульного листа**  
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Тольяттинский государственный университет»**

**Институт физической культуры и спорта**

(наименование института полностью)

**Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»**

(наименование кафедры)

**49.03.01 Физическая культура \***

(код и наименование направления подготовки, специальности)

**Педагогическая и тренерская деятельность \***

(направленность (профиль)/ специализация)

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине

**«Теория и методика фитнес-аэробики»**

(наименование дисциплины (учебного курса))

на тему: «\_\_\_\_\_»

Группа \_\_\_\_\_

**Студент**

И.О. Фамилия

(И.О. Фамилия)

**Руководитель**

И.О. Фамилия

(И.О. Фамилия)

Тольятти 20\_\_\_\_

**Примечание:** \* - вставить нужное:

1) 49.03.01 Физическая культура

- Физкультурное образование
- Педагогическая и тренерская деятельность
- Тренерская деятельность и фитнес-технологии
- др.

### 7.2.2. Комплект творческих заданий:

**Задание 1.** Подготовить конспект базового учебного занятия (урока) по оздоровительной аэробике (включить цели и задачи каждой части занятия, ударность музыкального сопровождения каждой части содержания занятия).

Методические указания.

При написании конспекта необходимо указать по какому виду фитнес-направлению проводится занятие, с каким возрастом или классом. Указать цель и задачи занятия, место и дату проведения занятия, а также инвентарь и оборудование, которое необходимо для проведения занятия. Содержание занятия (урока) следует представить в виде заполнения следующей таблицы.

Части занятия	Цель и задачи	Содержание	Дозировка (время, кол-во раз, и др.)	ВРМ (ударность музыкального сопровождения)	методические указания
I часть Разминка (__ минут)					
II часть Основная (__ минут)					
III часть Заминка (__ минут)					
IV часть Изолированная работа (силовая часть) (__ минут)					
V часть Заключительная (__ минут)					

**Варианты выбора фитнес-направлений и фитнес-аэробики для написания конспекта:**

**Раздел 1 Теоретико-методические основы фитнес-направлений (выбрать один из вариантов)**

Вариант 1. Степ-аэробика.

Вариант 2. Слайд-аэробика.

Вариант 3. Фитбол-аэробика.

Вариант 4. Терааэробика.

Вариант 5. Памп-аэробика.

Вариант 6. Аква-аэробика.

Вариант 7. Аэробика с элементами восточных единоборств.

Вариант 8. Сайкл-аэробика.

Вариант 9. Силовая аэробика.

Вариант 10. Йога

Вариант 11. Пилатес

Вариант 12. Цигун

Вариант 13. Оздоровительные виды гимнастики

Вариант 14. Бодибилдинг

Вариант 15. Каланетика

Вариант 16. Стретчинг

Вариант 17. Боди-памп

Вариант 18. Гидроаэробика

- Вариант 19. Акваатоника  
Вариант 20. Акваджоггинг  
Вариант 21. Акваданс  
Вариант 22. Фитбол-аэробика  
Вариант 23. Бодифлекс  
Вариант 24. Силовые фитнес-программы Body Up, Body Pump, тренировка ABS  
Вариант 25. Фитнес-программы с элементами восточных единоборств: тай-бо, фит-бо, ки-бо. Их характеристики.  
Вариант 26. Танцевальные направления фитнеса: Zumba, Dance Fitness, Belly dance, Strip Dance. Их характеристика.  
Вариант 27. Оздоровительные виды аэробики  
Вариант 28. Кроссфит

**Раздел 2. Фитнес-аэробика как вид спорта (выбрать один из вариантов и выполнить задание)**

- Вариант 1. Степ-аэробика  
Вариант 2. Аэробика  
Вариант 3. Аэробика 5  
Вариант 4. Хип-хоп  
Вариант 5. Спортивная аэробика

**Задание 2. Составить комплекс упражнений с использованием принципов фитнес-тренировки (по выбору студента):**

- Вариант 1. Для развития и совершенствования силы основных мышечных групп.  
Вариант 2. Для развития и совершенствования общей выносливости.  
Вариант 3. Для развития и совершенствования аэробной выносливости.  
Вариант 4. Для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств.  
Вариант 5. Для развития и совершенствования взрывной силы.  
Вариант 6. Для развития и совершенствования ловкости.  
Вариант 7. Для развития и совершенствования суставной гибкости ВПП (верхнего плечевого пояса).  
Вариант 8. Для развития и совершенствования гибкости в тазобедренных суставах.  
Вариант 9. Для развития и совершенствования гибкости позвоночника.  
Вариант 10. Для развития и совершенствования баланса.

**Задание 3** Составить «связку» с использованием базовых шагов, движений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «аэробика». Сделать запись данной связки.

**Задание 4.** Составить «связку» с использованием подходов на степ-платформу, базовых шагов, перемещений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «степ-аэробика». Сделать запись данной связки.

**Критерии оценки:**

- **25-30 баллов** выставляется студенту, который задания выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **20-24 баллов** выставляется студенту, который задания выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **10-19 баллов** выставляется студенту, который задания выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **0-9 баллов** выставляется студенту, который задания выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи.

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Курс \_1\_

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к зачету</b>
1.	Понятие «фитнес», его социальная значимость.
2.	Классификация видов фитнес-направлений и фитнес-аэробики, их характеристики.
3.	Характеристика классической (базовой) аэробики. Базовая аэробика с низким аэробным (Low Impact) и высоким аэробным (High Impact) уровнем нагрузки.
4.	Разновидности танцевальной аэробики и их характеристика.
5.	Степ-аэробика и её характеристика.
6.	Слайд-аэробика и её характеристика.
7.	Фитбол-аэробика и её характеристика.
8.	Терааэробика и её характеристика.
9.	Памп-аэробика и её характеристика.
10.	Аква-аэробика и её характеристика.
11.	Аэробика с элементами восточных единоборств.
12.	Сайкл-аэробика и её характеристика.
13.	Силовая аэробика и её характеристика.
14.	Принципы оздоровительной аэробики.
15.	Особенности организации проведения занятий по оздоровительной аэробике с детьми дошкольного возраста.
16.	Особенности организации проведения занятий по оздоровительной аэробике с детьми школьного возраста (младшего, среднего, старшего).
17.	Особенности организации проведения занятий по оздоровительной аэробике со студенческой молодежью.
18.	Особенности организации проведения занятий по оздоровительной аэробике с пожилыми людьми.
19.	Развитие и совершенствование физических качеств.
20.	Методы развития и совершенствования силы основных мышечных групп.
21.	Методы развития и совершенствования общей выносливости.
22.	Методы развития и совершенствования аэробной выносливости.
23.	Методы развития и совершенствования скоростно-силовых качеств.
24.	Методы развития и совершенствования взрывной силы.
25.	Методы развития и совершенствования ловкости.
26.	Методы развития и совершенствования суставной гибкости ВПП (верхнего плечевого пояса).
27.	Методы развития и совершенствования гибкости в тазобедренных суставах.

28.	Методы развития и совершенствования гибкости позвоночника.
29.	Методы развития и совершенствования баланса.
30.	Средства фитнес-программ или направлений.
31.	Йога, как фитнес-программа и её характеристика.
32.	Пилатес, как фитнес-программа и её характеристика.
33.	Цигун, как фитнес-программа и её характеристика.
34.	Оздоровительные виды гимнастики, как фитнес-программы и их характеристики.
35.	Бодибилдинг, как фитнес-программа и её характеристика.
36.	Каланетика, как фитнес-программа и её характеристика.
37.	Стретчинг, как фитнес-программа и её характеристика.
38.	Боди-памп, как фитнес-программа и её характеристика.
39.	Гидроаэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
40.	Акватоника, как фитнес-программа и её характеристика.
41.	Акваджоггинг, как фитнес-программа и её характеристика.
42.	Акваданс, как фитнес-программа и её характеристика.
43.	Фитбол-аэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
44.	Бодифлекс, как фитнес-программа и её характеристика.
45.	Силовые фитнес-программы Body Up, Body Pump, тренировка ABS, их характеристики.
46.	Фитнес-программы с элементами восточных единоборств: тай-бо, фит-бо, ки-бо. Их характеристики.
47.	Танцевальные направления фитнеса: Zumba, Dance Fitness, Belly dance, Strip Dance. Их характеристика.
48.	Оздоровительные виды аэробики. Их характеристики.
49.	Кроссфит, как фитнес-программа и её характеристика.
50.	Современные фитнес-программы.
51.	Самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.
52.	Запрещенные движения в фитнес-направлениях.
53.	Развитие фитнес-аэробики и её дисциплин, как вида спорта.
54.	Основные положения технических правил по фитнес-аэробике.
55.	Виды подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.
56.	Физическая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
57.	Техническая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
58.	Тактическая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
59.	Психологическая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
60.	Дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)». Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм. Специфика.
61.	Запрещенные движения в аэробике, аэробике 5 человек, степ-аэробике.
62.	Запрещенные движения в спортивной аэробике.
63.	Дисциплины «степ-аэробика. Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм.
64.	Дисциплины «хип-хоп» и «хип-хоп-большая группа». Основные положения дисциплин хип-хоп. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения.
65.	Система судейства в фитнес-аэробике.
66.	Ранжирование. Критерии оценки техники исполнения (аэробика, аэробика (5 человек), степ-аэробика).
67.	Критерии оценки: артистизма, специфики (аэробика, аэробика (5 человек), степ-аэробика).

68.	Критерии исполнения дисциплин хип-хоп. Система судейства по дисциплине хип-хоп.
69.	Многолетняя система подготовки спортсменов по дисциплинам фитнес-аэробики.
70.	Методика разучивания упражнений в фитнес-аэробике.
71.	Средства фитнес-аэробики.
72.	Спортивная тренировка, как основная форма организации занятий по фитнес-аэробике.
73.	Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике. Требования к подбору музыки в дисциплинах по фитнес-аэробике.
74.	Профессиональная подготовка для работы в фитнес-индустрии в качестве инструкторов, тренеров, педагогов (бакалавриат, магистратура, повышение квалификации, переподготовка в системе дополнительного образования).
75.	Основные положения и требования к выполнению визуальных и голосовых (вербальных) команд фитнес-инструкторами (тренерами, учителями и др.) при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий по фитнес-направлениям и фитнес-аэробике.
76.	Соблюдение техники безопасности при занятиях оздоровительными видами фитнес-направлений и фитнес-аэробикой.
77.	Антидопинговая политика в системе фитнес-направлений и фитнес-аэробики.

### 7.3.2. Образец тестовых заданий

- Определите в какие времена хорошая форма помогала выживать «первобытному человеку» - добывать себе пищу и защищаться от диких зверей»:
  - ☐ Античности
  - ☐ Древней Индии и Китае
  - ☐ Средние века
  - ☒ Доисторические
- Закончите предложение: «История возникновения фитнеса неразрывно связана с ...»
  - ☒ Античной Грецией
  - ☐ Древней Индией
  - ☐ Древним Китаем
  - ☐ Древним Римом
- Укажите век, в котором древние греки создали «доисторический фитнес»:
  - ☐ I до н.э.
  - ☐ III до н.э.
  - ☒ V до н.э.
  - ☐ IV до н.э.
- Укажите главную цель первых спортсменов-любителей в Древней Греции V веке до н.э.:
  - ☐ Выполнение спортивного разряда
  - ☐ Определение самого ловкого
  - ☒ Внутренняя гармония и внешняя красота
  - ☐ Повышение спортивного мастерства
- Прообразом фитнес-зала в античности считаются Геракловы пещеры на юге Пелопонесского полуострова, так как в них археологи обнаружили первые ...
  - тренажёры

▪ Тренажёры

6. Назовите древнегреческого врача, жившего в V веке до н.э., который говорил, что регулярная физическая нагрузка вместе с питанием и образом жизни «является залогом здоровья»:

- ☒ Гиппократ
- ☐ Авиценна
- ☐ Цельс
- ☐ Гален

7. Укажите страну, которая является местом возрождения фитнеса:

- ☐ Канада
- ☐ Польша
- ☒ Америка
- ☐ Россия

8. Выберите год в XX веке, когда официально появился термин «фитнес»:

- ☐ 30-ый
- ☐ 50-ый
- ☒ 70-ый
- ☐ 90-ый

9. Укажите год, в котором американец Марк Мастров создал систему «24 часа фитнеса»:

- ☐ 1956
- ☒ 1983
- ☐ 1990
- ☐ 2010

10. Определите года XX века, когда фитнес пришёл в СССР:

- ☐ 20-ые гг.
- ☐ 40-ые гг.
- ☐ 60-ые гг.
- ☒ 80-ые гг.

11. Определите кто из перечисленных лиц внесли большой вклад в развитие современной ритмической гимнастики, аэробики и других оздоровительных занятий на рубеже XIX–XX веков

- ☒ Жорж Демени
- ☒ Франсуа Дельсарт
- ☒ Айседора Дункан
- ☒ Эмиль Жак-Далькроз
- ☐ Кеннет Купер
- ☐ Джейн Фонда

12. Укажите автора системы физических упражнений, которая основывалась на ведущем значении ритма и гармонии движений, а также ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц:

- ☐ Джейн Фонда
- ☐ Франсуа Дельсарт

○ Моника Бекман

⊙ Жорж Демени

13. Укажите век формирования направления гимнастики, связанное с именем французского физиолога Жоржа Демени:

○ На рубеже VI–VII веков

○ На рубеже XII– XIII веков

⊙ На рубеже XIX–XX веков

○ На рубеже XX–XXI веков

14. Укажите имя, с которого началось увлечение выразительности движений в середине XIX века:

○ Джеки Соренсен

○ Э. Жак-Далькроз

○ Жорж Демени

⊙ Франсуа Дельсарт

15. Кто является родоначальником направления выразительности движений, в которой была попытка установления связи между эмоциональными переживаниями и мимикой:

○ Джеки Соренсен

○ Э. Жак-Далькроз

○ Айседора Дункан

⊙ Франсуа Дельсарт

16. Выберите автора, который открыл значение «чувства ритма в физической деятельности человека»:

○ Джеки Соренсен

⊙ Э. Жак-Далькроз

○ Кеннет Купер

○ Жорж Демени

17. Укажите создателя танцевальной гимнастики для женщин:

○ Джейн Фонда

⊙ Айседора Дункан

○ Моника Бекман

○ Джеки Соренсен

18. Выберите год открытия школы ритмической гимнастики Э. Жак-Далькроз:

○ 1890

○ 1900

⊙ 1910

○ 1920

19. Выберите имя представителя, кто в основу метода внедрил «органическое совпадение музыки и движения» и создал «нотную грамоту движений для развития у играющих чувство ритма»:

○ Франсуа Дельсарт

○ Кеннет Купер

⊙ Э. Жак-Далькроз

- Джеки Соренсен
20. Выберите из списка основателя направления новой формы гимнастики - джаз-гимнастики (с использованием ритмичной музыки) - в конце 60-ых годов XX века в Европе:
- Франсуа Дельсарт
  - ☉ Моника Бекман
  - Джейн Фонда
  - Джеки Соренсен
21. Чья гимнастика на рубеже XIX–XX веков «базировалась на движениях свободной пластики...» и в которой подчеркивалась необходимость непрерывного движения - поточного метода выполнения движений:
- ☉ Жорж Демени
  - Франсуа Дельсарт
  - Джейн Фонда
  - Джеки Соренсен
22. Укажите год открытия в Петербурге «Институт ритма» с целью «подготовки преподавателей гимнастики в музыкальных классах и училища»:
- 1890
  - 1900
  - ☉ 1910
  - 1920
23. Укажите имя основателя школы ритмической гимнастики близ Дрездена в 1910 году:
- Франсуа Дельсарт
  - Айседора Дункан
  - ☉ Эмиль Жак-Далькроз
  - Жорж Демени
24. Сопоставьте года жизни основателей ритмической гимнастики, аэробики и других оздоровительных занятий:
- ⇔ Жорж Демени---1850-1917 гг.
- ⇔ Франсуа Дельсарт---1811-1871 гг.
- ⇔ Айседора Дункан---1878-1927 гг.
- ⇔ Э.Жак-Далькроз---1865-1914 гг.

### 7.3.3. Критерии и нормы оценки

Курс	Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
1	Зачет	Допускаются все	зачтено	55-100 баллов
			не зачтено	0-54 баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Ковгар, М. А. и др.	Аэробика	учебное пособие	2024	ЭБС "IPRbooks"
2	Крючек, Е. С. и др.	Артистизм в спортивной аэробике: содержание и методика его развития	учебное пособие	2025	ЭБС "IPRbooks"
3	Витушкина, М. С.	Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика	учебно-методическое пособие	2023	ЭБС "IPRbooks"
4	Скороходова, Ю. М.	Совершенствование координационных способностей посредством занятий степ-аэробикой в системе физического воспитания вуза	учебное пособие	2022	ЭБС "IPRbooks"
5	Сапожникова, О. В.	Фитнес	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
6	Власова, И. А.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
7	Кукоба, Т. Б.	Фитнес-технологии. Курс лекций	учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
8	Коршунова О. С.	Основы современного фитнеса	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
9	Криживецкая, О. В.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
10	Грудницкая, Н. Н.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие (курс лекций)	2019	ЭБС "IPRbooks"
11	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Поздеева, Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
2.	Булгакова, О. В.	Фитнес-аэробика	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
3.	Булгакова, О. В.	Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО	монография	2018	ЭБС «IPRbooks»
4.	Мостовая, Т. Н.	Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
5.	Калинкина, Е. В.	Степ-аэробика	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
6.	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
7.	Райнхардт О.О.	Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры	методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
8.	Тимофеева, О. В.	Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
9.	Алаева, Л. С.	Основы оздоровительной аэробики	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
10.	Митрохина, В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика	учебное пособие	2010	ЭБС "IPRbooks"
11.	Размахова, С. Ю.	Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе	учебное пособие	2011	ЭБС "IPRbooks"
12.	Стародымова Ю. И., Посапжова О. Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
13.	Пшеничникова, Г. Н.	Аэробика в школе	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"
14.	Безматерных, Н. Г.	Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](https://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : [scopus.com](https://scopus.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : [elibrary.ru](https://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : [link.springer.com](https://link.springer.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : [sciencedirect.com](https://sciencedirect.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : [cambridge.org](https://cambridge.org). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : [neicon.ru/resources/archive](https://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
	аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет