

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени И.Т. ТРУБИЛИНА»

Институт ветеринарной медицины, зоотехнии и биотехнологии  
Физвоспитания



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Гнеуш А.Н.

Протокол от 29.04.2026 № 9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
«АЭРОБИКА И ФИТНЕС АЭРОБИКА»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 36.03.02 Зоотехния

Направленность (профиль) подготовки: Зооинжиниринг и цифровизация в животноводстве

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, заочная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года  
Заочная форма обучения – 4 года 10 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.



**Разработчики:**

Доцент, кафедра физвоспитания Евтых С.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, утвержденного приказом Минобрнауки от 10.07.2017 № 972, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по зоотехнии", утвержден приказом Минтруда России от 14.07.2020 № 423н; "Специалист по зоотехнии", утвержден приказом Минтруда России от 13.07.2020 № 423н; "Селекционер по племенному животноводству", утвержден приказом Минтруда России от 21.12.2015 № 1034н.

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение или коллегиальный орган | Ответственное лицо                                               | ФИО             | Виза        | Дата, протокол (при наличии) |
|---|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|------------------------------|
| 1 | Физвоспитания                         | Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП | Яни А.В.        | Согласовано | 23.03.2026, № 7              |
| 2 |                                       | Руководитель образовательной программы                           | Сердюченко И.В. | Согласовано | 24.04.2026, № 9              |
| 3 | Факультет зоотехнии                   | Председатель методической комиссии/совета                        | Мачнева Н.Л.    | Согласовано | 24.07.2026, № 9              |

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Аэробика и фитнес аэробика» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, 2, 3, 4, 5, 6, Заочная форма обучения - 1, 2, 3, 4, 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

*Очная форма обучения*

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Внеаудиторная контактная работа (часы) | Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы)                            |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Первый семестр  | 54                        |                          | 37                              | 1                                      | 36                                                                            | 17                            | Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту |

|                      |     |  |     |   |     |     |                                                                                   |
|----------------------|-----|--|-----|---|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Второй семестр       | 54  |  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Третий семестр       | 54  |  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Четвертый<br>семестр | 54  |  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Пятый семестр        | 54  |  | 19  | 1 | 18  | 35  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Шестой<br>семестр    | 58  |  | 19  | 1 | 18  | 39  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Всего                | 328 |  | 186 | 6 | 180 | 142 |                                                                                   |

#### *Заочная форма обучения*

|                    |                              |                             |                                    |                                           |              |                                |                                  |                                    |
|--------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Период<br>обучения | Общая трудоемкость<br>(часы) | Общая трудоемкость<br>(ЗЕТ) | Контактная работа<br>(часы, всего) | Внеаудиторная контактная<br>работа (часы) | Зачет (часы) | Практические занятия<br>(часы) | Самостоятельная работа<br>(часы) | Промежуточная аттестация<br>(часы) |
|--------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|

|                   |     |  |     |   |  |     |     |       |
|-------------------|-----|--|-----|---|--|-----|-----|-------|
| Первый семестр    | 54  |  | 37  | 1 |  | 36  | 17  | Зачет |
| Второй семестр    | 54  |  | 37  | 1 |  | 36  | 17  | Зачет |
| Третий семестр    | 54  |  | 37  | 1 |  | 36  | 17  | Зачет |
| Четвертый семестр | 54  |  | 37  | 1 |  | 36  | 17  | Зачет |
| Пятый семестр     | 54  |  | 37  | 1 |  | 36  | 17  | Зачет |
| Шестой семестр    | 58  |  | 37  | 1 |  | 36  | 21  | Зачет |
| Всего             | 328 |  | 222 | 6 |  | 216 | 106 |       |

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

#### Очная форма обучения

| Наименование раздела, темы                   | Всего      | Внеаудиторная контактная работа | Практические занятия<br>элективных курсов по физической культуре и спорту | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы |
|----------------------------------------------|------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика.</b> | <b>322</b> |                                 | <b>180</b>                                                                | <b>142</b>             | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                |
| Тема 1.1. Аэробика и фитнес аэробика         | 322        |                                 | 180                                                                       | 142                    |                                                                                 |
| <b>Раздел 2. Промежуточная аттестация.</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>                        |                                                                           |                        | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                |
| Тема 2.1. Промежуточная аттестация           | 6          | 6                               |                                                                           |                        |                                                                                 |
| <b>Итого</b>                                 | <b>328</b> | <b>6</b>                        | <b>180</b>                                                                | <b>142</b>             |                                                                                 |

#### Заочная форма обучения

| Наименование раздела, темы | Контактная работа | Практические занятия | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы |
|----------------------------|-------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|----------------------------|-------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

|                                              | Всего      | Внеаудитор | Практическ | Самостояте | Планируемл<br>обучения, с<br>результатам<br>программы |
|----------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика.</b> | <b>322</b> |            | <b>216</b> | <b>106</b> | УК-7.1<br>УК-7.2                                      |
| Тема 1.1. Аэробика и фитнес аэробика         | 322        |            | 216        | 106        |                                                       |
| <b>Раздел 2. Промежуточная аттестация.</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   |            |            | УК-7.1<br>УК-7.2                                      |
| Тема 2.1. Промежуточная аттестация           | 6          | 6          |            |            |                                                       |
| <b>Итого</b>                                 | <b>328</b> | <b>6</b>   | <b>216</b> | <b>106</b> |                                                       |

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

### **Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика.**

*(Заочная: Практические занятия - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.; Очная: Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 180ч.; Самостоятельная работа - 142ч.)*

#### **Тема 1.1. Аэробика и фитнес аэробика**

*(Заочная: Практические занятия - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.; Очная: Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 180ч.; Самостоятельная работа - 142ч.)*

Инструктаж по технике безопасности.

Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.

Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика.

Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).

Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.

Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела.

Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.

### **Раздел 2. Промежуточная аттестация.**

*(Заочная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.; Очная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)*

#### **Тема 2.1. Промежуточная аттестация**

*(Заочная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.; Очная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)*

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

## 6. Оценочные материалы текущего контроля

### **Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика.**

*Форма контроля/оценочное средство: Задача*

*Вопросы/Задания:*

1. Сопоставьте виды аэробики с их описаниями.

Степ-аэробика - использует платформу для выполнения шагов и комбинаций

танцевальная аэробика - основана на танцевальных движениях и музыкальных ритмах

фитнес-аэробика - включает элементы различных стилей и направлений фитнеса

2. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Упражнения на развитие гибкости - 3

на развитие мышц брюшного пресса - 4

на формирование поз тела и походки - 1

на развитие мышечно-суставной чувствительности - 2

3. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Опишите основные преимущества аэробных тренировок для здоровья.

4. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «аэробика»

5. Что является основным элементом разминки перед аэробной тренировкой?

А. статическая растяжка

Б. динамическая растяжка

В. силовые упражнения

## **Раздел 2. Промежуточная аттестация.**

*Форма контроля/оценочное средство:*

*Вопросы/Задания:*

.

## **7. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

*Очная форма обучения, Первый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

*Вопросы/Задания:*

1. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы I семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 9, 5

Подтягивание из виса (количество раз) - 8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 210

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 30

Контрольные нормативы I семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) – 10, 6

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 10

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 150

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 25

7. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очная форма обучения, Второй семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

2. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы II семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8, 1

Бег на 100 м (с) - 15, 0

Бег на 1000 м (мин, с) - 4, 10

Прыжки в длину с разбега (см) - 350

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – 30

Контрольные нормативы II семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 9, 2

Бег на 100 м (с) - 18, 5

Бег на 500 м (мин, с) - 2, 40

Прыжки в длину с разбега (см) - 250

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 12

8. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очная форма обучения, Третий семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

3. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы III семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8, 5

Подтягивание из виса (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 30

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 225

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35

Контрольные нормативы III семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 10, 0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)-15

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 15

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 165

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 30

9. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очная форма обучения, Четвертый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

4. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы IV семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7, 8

Бег на 100 м (с) - 14, 5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3, 40

Прыжки в длину с разбега (см) - 370

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 33

Контрольные нормативы IV семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8, 9

Бег на 100 м (с) - 17, 4

Бег на 500 м (мин, с) - 2, 20

Прыжки в длину с разбега (см) - 300

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 15

10. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очная форма обучения, Пятый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

5. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы V семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8, 0

Подтягивание из виса (количество раз) - 12

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 40

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 240

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 50

Контрольные нормативы V семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 9, 0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 20

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 180

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40

11. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очная форма обучения, Шестой семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

6. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы VI семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7, 2

Бег на 100 м (с) - 13, 5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3, 15

Прыжки в длину с разбега (см) - 410

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 35

Контрольные нормативы VI семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8, 3

Бег на 100 м (с) - 16, 4

Бег на 500 м (мин, с) - 2, 10

Прыжки в длину с разбега (см) - 350

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 20

12. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Заочная форма обучения, Второй семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

2. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Заочная форма обучения, Третий семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

3. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Заочная форма обучения, Четвертый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

4. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Заочная форма обучения, Пятый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

5. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Заочная форма обучения, Шестой семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

6. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

## **8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. ЕВТЫХ С. А. Физическая культура: теория и практика упражнений в парах: учеб. пособие / ЕВТЫХ С. А., Соболев Ю. В., Гетманская Я. Э.. - Краснодар: КубГАУ, 2025. - 146 с. - 978-5-907976-70-2. - Текст: непосредственный.

2. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. Часть 2. Методика реализации основных задач тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. - 152 с. - ISBN 978-5-9275-4117-1. (Ч. 2). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2132249> (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Булгакова,, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова,, Н. А. Брюханова,. - Фитнес-аэробика - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 112 с. - 978-5-7638-4017-9. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html> (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

4. ЕВТЫХ С. А. Физическая культура: теория и практика упражнений в парах: учеб. пособие / ЕВТЫХ С. А., Соболев Ю. В., Гетманская Я. Э.. - Краснодар: КубГАУ, 2025. - 146 с. - 978-5-907976-70-2. - Текст: непосредственный.

5. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816599> (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

#### *Дополнительная литература*

1. АЛЕШИН Е. А. Методика фитнес-тренировки в тренажерном зале: учеб.-метод. пособие / АЛЕШИН Е. А., Матвеева И. С.. - Краснодар: КубГАУ, 2026. - 106 с. - Текст: непосредственный.

2. Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры: методическое пособие / сост. О. О. Райнхардт. - Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. - 66 с. - 978-5-85219-006-2. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/86384.html> (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2169356> (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

4. Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина,. - Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика - Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. - 36 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/131160.html> (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

## **8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
2. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации
3. URL:<http://lib.sported.ru>. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»
5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://elib.kubsau.ru/megapro/web> - Электронная библиотека КубГАУ

## **8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1 Microsoft Windows - операционная система.
- 2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- 1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>
- 2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>
- 3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

### *Перечень программного обеспечения*

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Не используется.

#### **8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специалитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

##### **Спортивный комплекс**

велотренажер - 1 шт.

весы напольные - 1 шт.

вибромассажер - 1 шт.

видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.

Защита колонны - 1 шт.

ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.

Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.

Кольцо баскетбольное амортизационное В3.129.01.03 - 1 шт.

Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.

компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.

компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.

компьют. Нелко Офис - 1 шт.

компьют. DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.

компьют. P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.

компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.

компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.

Компьютер персональный - 1 шт.

Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.

кондиционер „PANASONIC„ - 1 шт.

кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.

Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600\*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, ТК-160) - 1 шт.

Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.

музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.

Подушки угловые для ринга - 1 шт.

принтер HP LJ P2015 - 1 шт.

принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.

принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.

Протектор стойки баскетбольной В3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.

Протектор щита баскетбольного В3.129.01.04 - 1 шт.

ринг боксерский - 1 шт.  
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.  
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.  
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.  
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.  
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.  
Стойка баскетбольная передвижная складная СС-275/1М/1 - 1 шт.  
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.  
стол теннисный - 1 шт.  
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.  
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.  
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 х 6,85 метра - 1 шт.  
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.  
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.  
Щит баскетбольный игровой В3.129.01.02 - 1 шт.

## **9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodle.

### ***Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами***

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;

– при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

– письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

– с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;

– при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

– с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

– предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

– возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

– увеличение продолжительности проведения аттестации;

– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АООП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:

– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскостную информацию в аудиальную или тактильную форму;

– возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;

– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

– использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;

– использование инструментов «лупа», «проектор» при работе с интерактивной доской;

– озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;

– обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;

– наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;

– обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчетливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;

– минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;

– возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);

– увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;

– минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и

зрительного внимания;

- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;

- опора на определенные и точные понятия;

- использование для иллюстрации конкретных примеров;

- применение вопросов для мониторинга понимания;

- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;

- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;

- наличие четкой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);

- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскостную информацию;

- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;

- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;

- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);

- наличие четкой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;

- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);

- четкое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);

- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);

- минимизация внешних шумов;

- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

## **10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям.