

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.1.7 Аэробика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*45.03.02 Лингвистика*

(код и наименование направления подготовки)

*Перевод и переводоведение (английский язык, второй иностранный язык)*  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.7 Аэробика» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 3 от 05.02.2021г.

и.о. заведующий кафедрой  
физического воспитания

наименование кафедры

подпись

С.Ю. Соловых

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность

подпись

расшифровка подписи

В.Г. Купцова

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

45.03.02 Лингвистика

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

и.о.с.

И.А. Садыгова

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Бигалиева

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

расшифровка подписи

Т.М. Крахмалева

№ регистрации \_\_\_\_\_

©Купцова В.Г., 2021

© ОГУ, 2021

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами аэробики.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию личности обучающегося, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами аэробики, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности обучающегося.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы обучающегося в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностное отношение к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами физической культуры, и аэробики.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Элективная дисциплина по физической культуре - «Аэробика» относится к вариативной части блока **Б.1. «Дисциплины (модули)»** в структуре ООП по направлению подготовки: 45.03.02 Лингвистика, является дисциплиной по выбору. Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре - «Аэробика» составлена с учетом основополагающих, законодательных, конструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе. Элективная дисциплина по физической культуре - «Аэробика», представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Элективная дисциплина «Аэробика» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социокультурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура и спорт». Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре - «Аэробика» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

В Оренбургском Государственном Университете дисциплина по физической культуре - «Аэробика» является составной частью профессиональной подготовки обучающихся, направлена на успешное решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций  | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций  |
|---|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности | <p><b><u>Знать</u></b> УК-7-В-1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и видов аэробики;</li> <li>- обоснование оздоровительного значения физической культуры, фитнес-технологий и их важное место в общечеловеческой культуре;</li> </ul> <p><b><u>Уметь:</u></b> УК-7-В-1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности и различных направлений фитнес – аэробики для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности.</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b> УК-7-В-1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;</li> <li>- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> |

### 4 Структура и содержание дисциплины

#### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

| Вид работы                       | Трудоемкость, академических часов |              |              |              |              |            |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|                                  | 1 семестр                         | 2 семестр    | 3 семестр    | 4 семестр    | 5 семестр    | всего      |
| <b>Практические занятия (ПЗ)</b> | <b>70</b>                         | <b>70</b>    | <b>70</b>    | <b>64</b>    | <b>54</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b>    | <b>зачет</b>                      | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |            |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов                         | Количество часов практических занятий |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 1         | Общая и специальная подготовка, виды аэробики | 68                                    |

|   |                         |    |
|---|-------------------------|----|
| 2 | Инструкторская практика | -  |
|   | Вид контроля - (зачет)  | 2  |
|   | Итого:                  | 70 |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов                         | Количество часов практических занятий |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 1         | Общая и специальная подготовка, виды аэробики | 64                                    |
| 2         | Инструкторская практика                       | 4                                     |
|           | Вид контроля (зачет)                          | 2                                     |
|           | Итого:  | 70                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов                         | Количество часов практических занятий |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 1         | Общая и специальная подготовка, виды аэробики | 62                                    |
| 2         | Инструкторская практика                       | 6                                     |
|           | Вид контроля - (зачет)                        | 2                                     |
|           | Общая и специальная подготовка                | 70                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов                         | Количество часов практических занятий |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 1         | Общая и специальная подготовка, виды аэробики | 56                                    |
| 2         | Инструкторская практика                       | 6                                     |
|           | Вид контроля - (зачет)                        | 2                                     |
|           | Итого:  | 64                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов                         | Количество часов практических занятий |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 1         | Общая и специальная подготовка, виды аэробики | 44                                    |
| 2         | Инструкторская практика                       | 8                                     |
|           | Вид контроля - (зачет)                        | 2                                     |
|           | Итого:  | 54                                    |
|           | Всего:  | 328                                   |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

Для элективной дисциплины по физической культуре - «Аэробика», в данном разделе, предполагаются практические занятия с использованием разносторонних средств физической культуры и различных видов фитнес-аэробики для обеспечения физической подготовленности обучающихся. Данная практическая подготовка способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся для выполнения нормативов по физической подготовленности и формированию физической культуры личности.

### Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике

Общие требования безопасности к проведению практических занятий. Требования безопасности перед началом, в основной части и после окончания занятия. Меры предупреждения спортивного травматизма. Оказание первичной помощи при травмах. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

## **Раздел № 1 Общая и специальная физическая подготовка и виды аэробики**

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей организма, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка - обучение специальным физическим упражнениям, направленным на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Данный процесс направлен на освоение теоретическими знаниями, двигательными умениями, навыками и способностями, преимущественно необходимыми в избранном виде спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.

Аэробика распространенный, устоявшийся вид физкультурно-спортивной деятельности, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту поточным или серийно-поточным методом. Основная физиологическая направленность аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма. Упражнения выполняются на месте, с продвижением. В современной аэробике существуют движения, которые считаются основополагающими, т.е. базовыми и которые имеют собственные названия и специальные жесты, обозначающие данное движение.

## **Раздел № 2 Инструкторская практика**

Данный раздел направлен на решение следующих задач:

- знать терминологию в избранном виде спорта;
- приобрести знания и умения в проведении ОРУ в избранном виде аэробики;
- владеть основными методами построения практического занятия в избранном виде;
- приобрести навыки в организации и проведении спортивно - массовых соревнований по избранному виду;
- знать основы формирования устойчивой мотивации в избранном виде аэробики;
- подготовка студентов к роли помощника преподавателя в организации и судействе соревнований в избранном виде.

### **4.3 Практические занятия (семинары)**

| № занятия | № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 1         | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по аэробике. Особенности занятий. Краткая историческая справка. Характеристика видов аэробики, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. | 2            |
| 2-8       | 1         | Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. Упражнение на воспитание простой координации под музыкальное сопровождение. Воспитание быстроты – игровые задания.  | 14           |
| 9-11      | 1         | Совершенствование тех. выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги (связки на 64 счета). Ознакомление с определениями: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат, сильная и слабая доля. Стретчинг. Контроль двигательных умений и навыков: контрольные нормативы.                                 | 6            |

|        |   |  |           |
|--------|---|--|-----------|
| 12-15  | 1 | Обучение тех. выполнения базовым шагам со сменой лидирующей ноги. Воспитание физических качеств: координации, ловкости, гибкости.  | 8         |
| 16-17  | 1 | Совершенствование тех. выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги (2 музыкальных квадрата). Воспитание культуры движения (стиль вида). Стретчинг. Воспитание силы: «отжимание», подъем туловища.                       | 4         |
| 18- 22 | 1 | Техника безопасности при выполнении движений на степ-платформе. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степ-платформе. Воспитание специальных скоростно-силовых качеств: прыжки, многоскоки.                      | 10        |
| 23-29  | 1 | Совершенствование тех. выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги на степ-платформе. Упражнения на гибкость динамического характера. Воспитание физических качеств: координации, ловкости, гибкости – игровые задания. | 14        |
| 30-33  | 1 | Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степ-платформе, разучивание связки (2 музыкальных квадрата). Упражнения на силу в партере.  | 8         |
| 34     | 1 | Упражнения на гибкость и ловкость. Танцевальные связки на 64 счета. Контроль двигательных умений и навыков: контрольные нормативы.   | 2         |
| 35     | 1 | Контрольное занятие - зачет  | 2         |
|        |   | <b>Всего за I семестр</b>  | <b>70</b> |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № занятия | № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 1         | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности на учебных занятиях по аэробике. Особенности занятий и структура.   | 2            |
| 2-5       | 1         | Общая и специальная подготовка. Воспитание культуры движения средствами хореографии. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. Динамический стретчинг. Силовые упражнения в партере                     | 8            |
| 6-12      | 1         | Совершенствование тех. базовых шагов без смены лидирующей ноги (2 музыкальных квадрата). Игровые задания на проявление ловкости. Общая и специальная подготовка: контрольные нормативы.                         | 14           |
| 13-14     | 1         | Совершенствование тех. выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе, танцевальная связка. Воспитание силы и гибкости.  | 4            |
| 15-18     | 1         | Обучение тех. выполнения базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе. Силовая подготовка в партере. Стретчинг.   | 8            |
| 19-25     | 1,2       | Совершенствование тех. выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе (4 музыкальных квадрата). Воспитание культуры движения средствами хореографии. Инструкторская практика. Воспитание быстроты. | 14           |
| 26-31     | 1,2       | Упражнения танцевального характера. Инструкторская практика (творческая направленность). Стретчинг в партере. Упражнения на выносливость и гибкость. Игровые задания.   | 12           |

|       |     |  |           |
|-------|-----|--|-----------|
| 32-33 | 1,2 | Базовые шаги с фитболом - техника выполнения шагов. Парный и динамический стретчинг. Игровые задания, воспитание ловкости. Инструкторская практика | 4         |
| 34    | 1   | Контроль двигательных умений и навыков: контрольные нормативы.   | 2         |
| 35    |     | Контрольное занятие - зачет  | 2         |
|       |     | <b>Всего за II семестр</b>   | <b>70</b> |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № занятия | № раздела | Тема   | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1         | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности. Вводное занятие. Техника безопасности на учебных занятиях по аэробике. Особенности занятий и структура.   | 2            |
| 2-6       | 1         | Стретчинг на фитболе - техника выполнения упражнений. Танцевальные упражнения. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. Упражнение на воспитание простой координации под музыкальное сопровождение. Воспитание координации и гибкости. Выполнение контрольных нормативов. | 10           |
| 7-11      | 1,2       | Совершенствование тех. выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги на степ-платформе. Упражнения на гибкость динамического характера. Техника выполнения упражнений статического стретчинга. Упражнения на силу в партере. Подвижные игры. Инструкторская практика.         | 10           |
| 12-14     | 1,2       | Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степ-платформе. Повороты и переходы. Техника выполнения упражнений статического стретчинга Упражнения на силу в партере. Инструкторская практика.  | 6            |
| 15-18     | 1,2       | Парный стретчинг. Упражнения на силу и координацию. Танцевальные связки. Инструкторская практика. Подготовка к выполнению норм «ГТО»   | 8            |
| 19-25     | 1,2       | Техника безопасности. Шаговые упражнения с фитболом. Танцевальные связки характера с элементами базовых шагов аэробики на 64 счета. Упражнения на гибкость, ловкость и координацию. Инструкторская практика.   | 14           |
| 26-31     | 1,2       | Воспитание культуры движения. Стретчинг динамического характера, танцевальные связки с элементами базовой аэробики. Воспитание силы и быстроты.  | 12           |
| 32-34     | 1         | Выполнение контрольных нормативов по дисциплине. Физическая подготовка к выполнению комплекса «ГТО»  | 6            |
| 35        |           | Контрольное занятие - зачет  | 2            |
|           |           | <b>Всего за III семестр</b>  | <b>70</b>    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|------|--------------|
|-----------|-----------|------|--------------|



|       |     |  |           |
|-------|-----|--|-----------|
| 1     | 1   | Вводное занятие. Техника безопасности. Вводное занятие. Техника безопасности на учебных занятиях по аэробике. Особенности занятий и структура  | 2         |
| 2-5   | 1   | Обучение технике выполнения упражнений гимнастического характера без предметов. Воспитание культуры движения. Воспитание осанки. Общая и специальная подготовка.   | 8         |
| 6-10  | 1,2 | Совершенствование тех. выполнения упражнений гимнастического характера в партере. Воспитание силы, упражнения на гибкость. Выполнение контрольных нормативов. Инструкторская практика.   | 10        |
| 11-13 | 1,2 | Обучение технике выполнения прыжковых упражнений, переходов на степе. Упражнения на гибкость в партере. Воспитание культуры движения. Инструкторская практика.   | 6         |
| 14-17 | 1,2 | Статический стретчинг. Танцевальные связки (симметрия), воспитание культуры и стиля движений. Упражнения под музыку гимнастического характера. Упражнения силового характера. Инструкторская практика.   | 8         |
| 18-22 | 1,2 | Танцевальные связки (симметрия), воспитание культуры и стиля движений. Упражнения на гибкость с фитболом. Упражнения под музыку гимнастического характера. Воспитание осанки. Воспитание выносливости. Инструкторская практика.                                  | 10        |
| 23-27 | 1,2 | Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов гимнастической направленности. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений и переходов на степе Воспитание осанки и культуры движения. Воспитание гибкости. Инструкторская практика. | 10        |
| 28-30 | 1   | Упражнения на гибкость с фитболом. Упражнения под музыку гимнастического характера. Воспитание осанки. Инструкторская практика. Общая и специальная подготовка. Выполнение контрольных нормативов.   | 6         |
| 31    | 1   | Контроль двигательных умений и навыков. Подготовка к выполнению норм «ГТО»   | 2         |
| 32    |     | Контрольное занятие - зачет  | 2         |
|       |     | <b>Всего за IV семестр</b>   | <b>64</b> |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № занятия | № раздела | Тема   | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1         | 1         | Вводное занятие по аэробике, техника безопасности. Правила работы на занятиях, интенсивность, отдых.   | 2            |
| 2-6       | 1,2       | Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов гимнастической направленности. Воспитание осанки и культуры движения. Воспитание гибкости и быстроты. Инструкторская практика. | 10           |
| 7-9       | 1,2       | Совершенствование техники выполнения упражнения на гибкость в партере. Воспитание ловкости, игровые задания. Силовые упражнения в партере. Подвижные игры.                                   | 6            |

|       |     |  |           |
|-------|-----|--|-----------|
|       |     | Инструкторская практика.   |           |
| 10-11 | 1   | Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений. Развитие координации. Воспитание выносливости методом «Табата». Задания танцевального характера                           | 4         |
| 12-16 | 1,2 | Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений. Развитие координации. Воспитание выносливости методом «Табата». Задания танцевального характера. Инструкторская практика. | 10        |
| 17-21 | 1,2 | Упражнения на гибкость с фитболом. Упражнения под музыку гимнастического характера. Воспитание осанки, силы, гибкости. Инструкторская практика                                       | 10        |
| 22-25 | 1,2 | Воспитание культуры движения. Воспитание осанки. Общая и специальная подготовка. Инструкторская практика.  | 8         |
| 26    | 1   | Контроль двигательных умений и навыков – выполнение нормативов.  | 2         |
| 27    |     | Контрольное занятие - зачет  | 2         |
|       |     | <b>Всего за V семестр</b>  | <b>54</b> |

### **Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.**

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, студенты распределяются: в основные; специально-медицинские; группы студентов освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов, переходят в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственно - оздоровительной программы и освобождаются от выполнения контрольных нормативов противопоказанных в соответствии с состоянием здоровья.

Студенты, освобождённые от практических занятий, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений разной направленности с учетом отклонений в состоянии здоровья, ведут дневник самоконтроля и в начале каждого семестра получают темы рефератов. В конце семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату и ведением дневник самоконтроля, с предоставлением отчета в период промежуточной аттестации.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06. 17г. № 35-Д.

Для получения зачета студенту необходимо: 1- регулярно посещать учебные занятия (70% посещаемости учебных часов);

2- обеспечить выполнение обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1. Витун, Е. В. Основы методики проведения групповых занятий по направлениям фитнеса [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем

направлениям подготовки / Е. В. Витун, В. Г. Витун; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: ОГУ. - 2020. - 116 с- Загл. с тит. экрана.

2. Холодова, Г. Б. Беговые виды легкой атлетики в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программе высшего образования по всем направлениям подготовки / Г. Б. Холодова, Т. М. Михеева, В. Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2016. - 109 с- Загл. с тит. экрана.

## **5.2 Дополнительная литература**

1. Анплева, Т. А. Оздоровительная аэробика в практике физического воспитания студенток [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Т. А. Анплева, А. П. Коломонова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ГОУ ОГУ. - 2008.

2. Малютина, М. В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Челяб. гос. пед. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). - Челябинск: [Б. и.], 2016. - 127 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-91283-663-3.

## **5.3 Периодические издания**

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2013

2. Теория и практика физической культуры : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2015

## **5.4 Интернет-ресурсы**

1. <https://minsport.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта РФ

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – федеральный портал «Российское образование»

3. <http://www.youtube.com/> – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.

4. <https://znanium.com/> — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

## **5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Операционная система Microsoft Windows

2. Open Office/LibreOffice - ссвободный офисный пакет программ, включающий в себя текстовый и табличный редакторы, редактор презентаций и другие офисные приложения.

3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe

4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\CONSULT\cons.exe

5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций

6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространстве чат, встречи, заметки и вложения

7. LMS Moodle [Электронный ресурс]: система управления курсами – URL: <https://moodle.osu.ru/> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **Спортивная база вуза**

#### **Стадион «Прогресс»**

1. Две хоккейные площадки
2. Две волейбольные площадки
3. Футбольное поле запасное.
4. Футбольное поле.
5. Беговая дорожка.
6. Баскетбольная площадка.
7. Гимнастический городок.
8. Сектор для метания .
9. Сектор для прыжков.
10. Лыжная база.

#### **Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»**

Бассейн -  $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$

1. Спортивный зал для игровых видов спорта.
2. Зал дзюдо.
3. Зал сухого плавания.
4. Зал тяжелой атлетики.
5. Зал аэробики.

#### **Физкультурно-оздоровительный зал**

1. Спортивный зал для игровых видов спорта.
2. Тренажерный зал .

#### **Спортивный зал учебного корпуса № 3.**

#### **Спортивный зал учебного корпуса № 2 .**

#### **Универсальная площадка с синтетическим покрытием.**

#### **Универсальная площадка с синтетическим покрытием.**

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.