

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 «В1.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

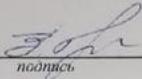
подпись

С.Ю Соловых

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент



В.Г. Купцова

должность

подпись

расшифровка подписи

должность

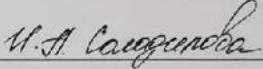
подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности  
45.03.02 Лингвистика



  
V.A. Сологубова

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Н.Н. Бигалиева

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки



T.M. Крахмалова

личная подпись

расшифровка подписи

№ 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>Знать:</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>Уметь:</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>Владеть:</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, направленных 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 партер                       | 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 ступе, танцевальная связка. Воспитание силы и гибкости.   | 4            |
| 15-18     | 1         | Обучение тех. выполнения базовым шагам со сменой лидирующей ноги на ступе. Силовая подготовка в партере. Стретчинг.  | 8            |
| 19-25     | 1,2       | Совершенствование тех. выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги на ступе (4 музыкальных квадратов). 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 ступе. 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 ступе. 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            |

|       |     |  |           |
|-------|-----|--|-----------|
|       |     | <b>Инструкторская практика.</b>  |           |
| 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 "Роспечатать", 2002-2013

2. Теория и практика физической культуры : журнал. - Москва : Агентство "Роспечатать", 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://znamium.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 Znamium 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 - cсвободный 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.