

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.В.Э.11.7 Аэробика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания  
(код и наименование направления подготовки)

Технология производства продукции общественного питания и ресторанный сервис  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.11.7 Аэробика» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания  
наименование кафедры

протокол № 3 от 05 02 2021г.

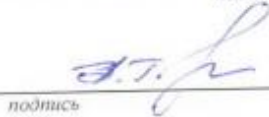
и.о. заведующий кафедрой  
физического воспитания  
наименование кафедры

  
подпись

С.Ю Соловых  
расшифровка подписи

Исполнители:

доцент  
должность

  
подпись

В.Г. Купцова  
расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности  
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания



Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

Н.Н. Бигалиева

личная подпись

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета



Т.М. Крахмалева

№ регистрации \_\_\_\_\_

## 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: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, 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><u>Знать</u> 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><u>Уметь:</u> 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><u>Владеть:</u> 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	68
2	Инструкторская практика	-
	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
№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов

№ 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 степе, танцевальная связка.	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Воспитание силы и гибкости.	
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 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



№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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
№ 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	10

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		быстроты. Инструкторская практика.	
7-9	1,2	Совершенствование техники выполнения упражнения на гибкость в партере. Воспитание ловкости, игровые задания. Силовые упражнения в партере. Подвижные игры. Инструкторская практика.	6
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>
		Итого:	328

### **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: \\fileserv1\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: \\fileserv1\!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.**

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