

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«С.1.В.ДВ.7.7 Аэробика»*

Уровень высшего образования

**СПЕЦИАЛИТЕТ**

Специальность

21.05.02 Прикладная геология  
(код и наименование специальности)

Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений твердых полезных ископаемых  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Горный инженер - геолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

протокол № 6 от "24" января 2019г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

*подпись*

В.В. Баранов

*расшифровка подписи*

Исполнители:

Доцент

*должность*

*подпись*

В.Г. Купцова

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

21.05.02 Прикладная геология

*код наименование*

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

*личная подпись*

Н.Н. Грицай

*расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета

*личная подпись*

Т.М. Крахмалева

*расшифровка подписи*

№ регистрации \_\_\_\_\_

© Купцова В.Г., 2019

© ОГУ, 2019

## **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 студента, 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 студента.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов 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 аэробики.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Дисциплина, Элективные дисциплины по физической культуре «Аэробика» относится к вариативной части блока Б.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП специалитета по направлению подготовки 21.05.02 Прикладная геология и 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».

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.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные этапы развития и становления предмета;</li> <li>- методологические основы физической культуры;</li> <li>- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы проведения соревнований по аэробике.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки по аэробике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li> <li>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</li> <li>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</li> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности с использованием средств аэробики для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ОК-9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

### 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)**

Практический учебный материал разработан преподавателями кафедры физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей студентов. В основе реализации учебного материала лежит индивидуально - дифференцированный подход (материал разработан в зависимости от уровня физической подготовленности, функциональных нарушений в организме, вызванными временными или постоянными изменениями в состоянии здоровья).

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ 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

№	№	Тема	Кол-во
---	---	------	--------

занятия	раздела		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.	12
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 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	Шаговые упражнения с фитболом -техника выполнения шагов. Парный стретчинг. Игровые задания, воспитание ловкости. Инструкторская практика	2
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	10

		партере. Подвижные игры. Инструкторская практика.	
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	10

		культуры движения. Воспитание гибкости. Инструкторская практика.	
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. 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>

**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 получить 70% посещаемости учебных часов.

Регулярность посещения обязательных занятий; выполнения обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов; заданий по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

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.

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

##### **5.1 Основная литература**

1. Кабышева, М. И. Использование средств и методов восточных оздоровительных систем на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / М. И. Кабышева, О. В. Подкопаева, И. В. Горшенина; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2019. - 134 с- Загл. с тит. экрана.

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.

##### **5.2 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. Бакурадзе, Н. С. Степ-аэробика в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / Н. С. Бакурадзе, М. В. Степанова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург : ОГУ. - 2016. - 54 с- Загл. с тит. экрана.

3. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Орен-

бург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

4. Гилязиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

5. Шумилина, Н. С. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавра: теоретический аспект [Текст] : учебное пособие / Н. С. Шумилина, С. Р. Гилязиева, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова", Оренбург. фил. РЭУ им. Г. В. Плеханова. - Оренбург : Университет, 2015. - 192 с. : ил.; 11.93 печ. л. - Библиогр.: с. 191. - ISBN 978-5-4417-0579-0.

### 5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2016г., изд., - г. Москва

### 5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. Рефераты по физкультуре и спорту. [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)

2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)

### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows;

Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);

Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;

КонсультантПлюс : электронное периодическое издание справочная правовая система;

ГАРАНТ Платформа F1: справочно-правовая система.

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  (2500  $\text{м}^2$ )
2. Две волейбольные площадки площадью -  $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$  (324  $\text{м}^2$ )
3. Футбольное поле запасное -  $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
4. Футбольное поле -  $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
5. Беговая дорожка -  $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
6. Баскетбольная площадка -  $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
7. Гимнастический городок -  $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
8. Сектор для метания -  $20 \times 100 = 2000 \text{ м}^2$
9. Сектор для прыжков -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$
10. Лыжная база –  $10 \times 10 = 100 \text{ м}^2$

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» с пропускной способностью - 200 чел./час:

1. Бассейн -  $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$
3. Зал дзюдо -  $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал сухого плавания -  $6 \times 10 = 60 \text{ м}^2$
5. Зал тяжелой атлетики -  $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$
6. Зал аэробики -  $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $42 \times 24 = 1008 \text{ м}^2$
2. Тренажерный зал -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

**Спортивный зал учебного корпуса № 3** (уч. корпус № 3) -  $18 \times 30 = 540$  м<sup>2</sup> с пропускной способностью - 40 чел./час:

**Спортивный зал учебного корпуса № 2** (уч. корпус № 2) -  $15 \times 18 = 450$  м<sup>2</sup> с пропускной способностью - 30 чел./час:

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 3) -  $25 \times 25 = 625$  м<sup>2</sup>

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 7) -  $25 \times 60 = 1500$  м<sup>2</sup>

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет 24.873 м<sup>2</sup> (пропускная способность - 1080 чел./час).

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

***К рабочей программе прилагаются:***

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.