

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.10.7 Аэробика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

19.03.02 Продукты питания из растительного сырья  
(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2020

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания \_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № 9 от " 14 " 02 2020г.

ИО Заведующего кафедрой \_\_\_\_\_  
Кафедра физического воспитания \_\_\_\_\_  
наименование кафедры      подпись      С.Ю. Соловух  
расшифровка подписи

Исполнители:  
доцент \_\_\_\_\_  
должность      подпись      В.Г. Витун  
расшифровка подписи

\_\_\_\_\_

должность      подпись      расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
19.03.02 Продукты питания из растительного сырья \_\_\_\_\_  
код наименование      личная подпись      П.В. Медведев  
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 \_\_\_\_\_

© Витун В.Г., 2020  
© ОГУ, 2020

## 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 обучающихся 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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту - «Аэробика» относится к вариативной части блока Б.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 19.03.02Продукты питания из растительного сырья и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту - «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 и спорту - «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 и спорту - «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> - основные этапы развития и становления предмета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методологические основы предмета «Физическая культура»;</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 индивидуальных занятий различной целевой направленности средствами фитнес - аэробики</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> - обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений по аэробике различной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять средства аэробики в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li> <li>-применять знания ценностей физической культуры; 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 аэробики 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 для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры 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	-

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

## 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 изобданному 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

№ 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	8

		без смены лидирующей ноги. Динамический стретчинг. Силовые упражнения в партер	
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 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	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 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		Техника безопасности. Шаговые упражнения с фитболом.	14

	1,2	Танцевальные связки характера с элементами базовых шагов аэробики на 64 счета. Упражнения на гибкость, ловкость и координацию. Инструкторская практика.	
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. 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.

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.

Для получения зачета студенту необходимо:

1- регулярно посещать учебные занятия (70% посещаемости учебных часов);

2- выполнить обязательные тесты, разработанные кафедрой физического воспитания.

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 модуля**

### **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»**

Две хоккейные площадки площадью.

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

