

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Фитнес**

**Направление 44.03.01 Педагогическое образование**

**Профиль Физическая культура**

**Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр**

**Форма обучения – очная**

**Год начала подготовки – 2023**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель: Старший преподаватель кафедры физического воспитания**

**Соскиева И.Д.**

### 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение 72 часа.

	Очная форма обучения
Курс	<b>1</b>
Семестр	<b>2</b>
Лекции	-
Практические (семинарские) занятия	<b>36</b>
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Итого аудиторных занятий	
Самостоятельная работа	<b>36</b>
Курсовая работа	-
Форма контроля	<b>зачет</b>
Экзамен	-
Зачет	
Общее количество часов	<b>72</b>

**2. Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Фитнес»** является, формирование системы знаний, умений, владений по теоретической, методической и практической профессиональной физкультурно-спортивной подготовке выпускника к работе в области фитнеса.

**Задачи** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес»:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;
- приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» является дисциплиной Блока 1 обязательной части учебного плана подготовки бакалавра по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование – **Б1.О.03.04.02**

Её изучение осуществляется во 2 семестре дневной формы обучения. Форма контроля – зачет.

При освоении дисциплины «**Теория и методика физического воспитания**» в соответствии с профессиональным стандартом 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. (регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326), студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	код	наименование
А	Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	А/01.6	Общепедагогическая функция. Обучение
		А/02.6	Воспитательная деятельность
		А/03.6	Развивающая деятельность
В	Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ	В/01.5	Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования
В	Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ	В/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования

#### 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).

Коды компетенций	Содержание компетенций
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7	здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Грамотно эргономично и логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	Имеет практический опыт: поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдение норм здорового образа жизни

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Номер недел и	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	Тестирование ОФП и СФП		2			контроль ные испытани я			1 - 5
2	Разучивание вербальных и невербальных команд.		2	Упражнения на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.	2	Оценка проведенного занятия			1 - 5
3	Обучение технике и методике базовых элементов. Шаги, подскоки, прыжки, перемещения.		2	Совершенствование изученных упражнений для развития координации.	2	освоение техники			1 - 5
									1 - 5
4	Разучивание различных связок и комбинаций шагов под музыкальное сопровождение.		4	Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом	2	освоение техники			1 - 5
5	Танцевальная аэробика.		2	Совершенствование танцевальной аэробики. Зумба. Освоение базовых элементов зумбы: марш на месте с подключением бедер, передвижение в стороны, вперед-назад, несколько	2	освоение техники			1 - 5

				комбинаций работы руками.					
<b>6</b>	Изучение и проведение направления фитнеса (Функциональный тренинг)		2		2	освоение техники			<b>1 - 5</b>
<b>7</b>	Изучение и проведение направления фитнеса (Фитбол)		2	Совершенствование изученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Скручивание в фитболом. Подъем ног. March - марш (шаги на месте). Step-touch - приставной шаг. Kneer-up – колено вверх. Lunge – выпад. Kick – выброс ноги вперед. Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе. V-step. Упражнения направленные на развитие выносливости.	4	освоение техники			<b>1 - 5</b>
<b>8</b>	Развитие гибкости с использованием направлений (Пилатес, стретчинг)		2	Совершенствование базовых упражнения пилатеса. Освоение и отработка упражнений 1 уровня сложности. Освоение и отработка упражнений 2 уровня сложности.	4	освоение техники			<b>1 - 5</b>
<b>9</b>	Развитие выносливости с использованием степ-платформ (Step-aerobic)		2	Совершенствование изученных упражнений для общей выносливости.	2	освоение техники			<b>1 - 5</b>
<b>10</b>	Развитие силы с использованием утяжелений (штанги, гантели)		2	Совершенствование базовых упражнений силовой направленности.	4	освоение техники			<b>1 - 5</b>
<b>11</b>	Изучение и проведение комплекса упражнений направленного на развитие кардио-нагрузки.		2	Совершенствование комплекса из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений.	2	освоение техники			<b>1 - 5</b>
<b>12</b>	Учебная практика		2	Совершенствование технике	4	освоение			<b>1 - 5</b>

				аэробики.		техники			
<b>13</b>	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса		2	Составление плана тренировки. Подбор упражнений	2	освоение техники			<b>1 - 5</b>
<b>14</b>	Упражнения на развитие правильной осанки		2			освоение техники			<b>1 - 5</b>
<b>13</b>	Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения.		2			освоение техники			<b>1 - 5</b>
<b>14</b>	Изучение направления фитнеса (Йога)		2	Совершенствование Асан в йоге и их использование в восстановительной практике. Упражнений на растягивание Упражнения на дыхание	4	освоение техники			<b>1 - 5</b>
<b>15</b>	Диагностические занятия		2			освоение техники			<b>1 - 5</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>		<b>36</b>		<b>0</b>	<b>100</b>	

### Примечания

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## 6. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии: - методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями; - метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков. Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями: - информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод); - объяснение материала; - традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий; - онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.); - видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени. Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков: - репродуктивный метод обучения (детальный разбор). Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами. Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения. Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций по навыку). Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка, конспектирование материала). Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, опрос). Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ к методическим материалам
		Семестр	Семестр	
	Распределение самостоятельной работы студентов по видам и семестра представлены в таблице 5.1	36ч.	2	
	ИТОГО	36ч		

### 7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса.



Основными задачами СРС по курсу « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес»» **являются:**

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе.
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров.

Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей. СРС должна быть тесно связана УИРС.

Аудиторная СРС. Основной формой обучения является практические занятия; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.), исходя из этого, методика построения занятий должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

На практических занятиях организуется дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений. По итогам занятия составляются таблицы, графики обобщающего характера. На занятиях целесообразно использовать методику «игровой, соревновательный, метод круговой индивидуальной тренировки, зрительные методы.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по совершенствованию техники выполнения, подготовке к практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на практических занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 36 ч. и состоит из:

- работы студентов на практических;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;

## **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Рабочая программа предусматривает проведение практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных

ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – экзамен.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на лабораторных занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

### **БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ**

<b>Форма контроля</b>	<b>Минимальное количество баллов</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Текущая работа студентов в течение 1-18 недель в том числе: <ul style="list-style-type: none"><li>• Работа на лабораторных занятиях</li><li>• Написание докладов и конспектов</li></ul>	<b>0</b>  0 0	<b>40</b>  30 10
<b>Рубежная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Экзамен</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

#### **Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки**

Рубежная аттестация – максимально 30 баллов;

Текущая работа студента в течение рубежа – максимально 40 баллов.

Зачет — максимально 30 баллов.

Экзамен — максимально 30 баллов.

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно»/«зачет» либо

«неудовлетворительно»/«незачет». Для получения более высокого балла («удовлетворительно», «хорошо» или «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать экзамен по шкале от 0-30 баллов в дополнение к накопленным за семестр баллам.

Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой от 0 до 70 баллов.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-бальной системе оценивания (от 0-100 баллов). В этом случае по согласованию с деканом факультета обучающийся пишет заявление на имя начальника учебного отдела.

Пересчет полученной итоговой суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» – 86-100 баллов;
- «хорошо» – 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» – 50-70 баллов;
- «зачет» – 50-100 баллов.

Баллы по дисциплинам, форма контроля которых осуществляется один раз в течение двух семестров, рассчитываются путем деления на два общей суммы баллов, накопленных за весь период ведения дисциплины.

### **8.1 Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Критерии оценки устного и/или письменного ответа  
на практическом занятии

<b>Оценка</b>	<b>Критерий</b>
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.

### **8.2. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации**

Характеристика норматива	Курс	Женщины	Мужчины
		Оценка в баллах	

		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
«Поза планки» (сек.)	1	80	70	55	40	25	90	75	60	45	30
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены (количество раз за 1 мин.)	1	45	40	34	30	27	47	43	40	35	30
Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.) (количество раз)	1	14	10	6	4	2	10	7	5	3	1
«Склепка» лежа на спине (количество раз)	1	14	12	9	7	5	15	13	10	8	6
Удержание прямого угла в приседании стоя у стены (сек.)	1	90	85	75	65	55	100	90	80	70	60
Отжимания (количество раз): -на брусьях (муж.) -в упоре лежа (жен.)	1	12	10	8	6	4	13	10	8	6	2
Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев-упор лежа-упор присев-встать (берпи)	1	17	15	13	12	10	19	17	15	13	11
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на опоре	1	+11	+8	+4	+2	+1	+7	+5	+3	+2	+1

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### А) основная литература:

1. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие: [16+] / Н. Н. Голякова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>
2. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие : [16+] / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 185 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
3. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>
4. Пшеничникова, Г. Н. Аэробика в школе: учебное пособие: [16+] / Г.Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. –

Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 244 с.: ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952>

5. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова; Южный федеральный университет, Академия физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. Общие методические принципы тренировки. – 178 с. : ил., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698676> (

#### **Б) дополнительная литература:**

1. Менеджмент физической культуры : электронное учебное пособие : [16+] / авт.-сост. Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра социально-экономических дисциплин. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 140 с.: схем. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573622>
2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Екатеринбург, 11 декабря 2015 г.) / отв. ред. Н. Б. Серова; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – 475 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688964>
3. Поздеева, Е. А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебное пособие: [16+] / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2008. – 102 с. : табл., ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277335>
4. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 139 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>

#### **Интернет-ресурсы**

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

#### **Электронные ресурсы, обеспечивающие реализацию образовательных программ и научной деятельности ФГБОУ ВО «СОГУ» на 2023 г.**

Наименование, сведения о правообладателе и адрес сайта	Договор на право использования ЭБС	Срок действия договора	Количество точек доступа/ пользователей и характеристика доступа	Примечания
ЭБС "Университет. библиотека onLine" ООО «Директ-Медиа» (RU) <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	№ 278-12/2022	01.01.2023– 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24

«Образовательная платформа ЮРАЙТ» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» <a href="http://www.urait.ru/">http://www.urait.ru/</a>	№ 01/03-2023	01.03.2023– 30.06.2023 01.09.2023– 31.12.2023	6050	заключение договора на право доступа с 01.01.24
ЭБС «Консультант студента» «Медицина. Здравоохранение ВО» ИТ компания ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА» <a href="http://www.studentlibrary.ru">www.studentlibrary.ru</a>	№ 832КС/02-2023	27.02.2023 – 26.02.2024	200 эл. карт пользователей	заключение договора на право доступа с 27.02.24
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (RU) www: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>	Sio-5051/2023	11.04.2023 – 12.04.2024	до 500	заключение договора на право доступа с 13.04.24
Универсальные базы данных «ИВИС» ООО «ИВИС» (RU) <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>	№ 33-п	01.01.2023 – 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Национальная электронная библиотека» ФГБУ «РГБ» <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>	№ 101/НЭБ/4513	05.07.2018 – 05.07.2023	10 точек доступа по IP-адресу	с пролонгацией на пять лет

### Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnnye_biblioteki</a>
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	<a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	<a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>
Вся биология. Современная биология, статьи, новости, библиотека	<a href="https://sbio.info">https://sbio.info</a>
Электронно-библиотечная система, база данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека». Предоставляет	<a href="https://www.rosmedlib.ru/">https://www.rosmedlib.ru/</a>

достоверную профессиональную информацию по широкому спектру врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования) (профессиональная база данных)	
Электронная база данных «Clinical Collection» (коллекция электронных книг ведущих медицинских издательств, издательств университетов и профессиональных сообществ) (профессиональная база данных)	<a href="https://www.ebsco.com/products/ebooks/clinicalcollection">https://www.ebsco.com/products/ebooks/clinicalcollection</a>
Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) (профессиональная база данных)	<a href="http://www.femb.ru/feml/">http://www.femb.ru/feml/</a>
Государственный реестр лекарственных средств	<a href="https://grls.rosminzdrav.ru/Default.aspx">https://grls.rosminzdrav.ru/Default.aspx</a>
Всемирная организация здравоохранения (профессиональная база данных)	<a href="http://www.who.int/ru/">http://www.who.int/ru/</a>
«Врач»	<a href="http://www.rusvrach.ru/">http://www.rusvrach.ru/</a>
«Лечащий врач»	<a href="http://www.lvrach.ru/">http://www.lvrach.ru/</a>
медицинская информационная система «Инфоклиника»	<a href="https://www.urok14vou.ru/infoklinika">https://www.urok14vou.ru/infoklinika</a>

## 10. Материально-техническое оснащение дисциплины

**Дворец спорта: зал гимнастики:** Зал гимнастики оснащен гимнастическими снарядами, гимнастическим ковром, фитнес инвентарем (степ-платформы, гантели, фитболы, скакалки, фитнес-резинки), музыкальным сопровождением, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимым инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по фитнесу S=981,8 кв.м.

### Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
2.	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
3.	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
4.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
5.	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
6.	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США

7.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
8.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
9.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
10.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
11.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
12.	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно)	Россия
13.	Kaspersky Endpoint Security	До 22.01.2024	Россия
14.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023 г.) с ОАО «Анти-Плагат»	Россия
15.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)	СОГУ
16.	Планы	№8867, от 09.01.2023 г. (09.01.2023г. до 31.12.2023 г.) ООО ЛММИС	Россия
17.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021 г. ИП И.А. Сергеевич Тех.под. 07.04.2022	Россия
18.	«Галактика»	от 14.03.2022 г.(примерная дата)	Россия
19.	DIRECTUM RX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022(примерная дата)	Россия
20.	Услуги связи (доступ к сети интернет)	ООО Алком № AL-0044 от 01.02.2022 г -31.12.2022 г	Россия
21.	MOODLE	Бесплатное российское	США (бесплатное российское)
22.	«Галактика РУЗ»	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
23.	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
24.	Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)	<a href="https://dvs.rsl.ru">https://dvs.rsl.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
25.	ЭБС"Университетская библиотека ONLINE"	<a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
26.	ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
27.	Универсальная баз данных East View	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	США
28.	ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> Требуется регистрация в	Россия



	фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом.	библиотеке СОГУ	
29.	ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
30.	КЭП (домен на яндексе)	бесплатное	Россия
31.	РусГард	бесплатное	Россия
32.	ViPNet		Россия

### 11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры физического воспитания от \_\_\_\_ 2023 г., протокол № \_\_\_\_.

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_

З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от \_\_\_\_ 2023 г., протокол № \_\_\_\_.

Председатель Совета факультета \_\_\_\_\_ Д.Ю. Карасев