



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология

(Отечественная филология )

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности "СТВИВС"

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

\_\_\_\_\_  
(подпись) О.А. Павловская

. «29»августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Оздоровительная аэробика)**

|                                                        |                         |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат             |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр                |
| Направление подготовки:                                | 45.03.01. Филология     |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Отечественная филология |

Иваново



### 1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

#### **Уметь:**

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

#### **Иметь:**

- представление основных о видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

#### 3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

##### а) универсальные (УК):

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** роль и значение физической культуры в развитии личности и подготовке к жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физической культуры и спорта

**Уметь:** реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; составлять и проводить комплексы УГГ, гимнастики до занятий, физкультминутку, комплексы ОРУ и упражнений для развития отдельных мышечных групп и физических качеств.

**Иметь навыки:** мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, регулярных занятий физическими упражнениями; владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология )

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная, подготовительная и специальная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| №<br>п/п         | Разделы (темы)<br>дисциплины                                                                                                     | Семестр | Виды занятий, их<br>объем (в ак. часах, по<br>очной/заочной форме<br>обучения) |                                   | Формы текущего<br>контроля успеваемости (по<br>очной/заочной форме обучения)<br><br>Формы промежуточной<br>аттестации |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                  |         | Занятия<br>лекцион-<br>ного типа                                               | Занятия<br>семинар-<br>ского типа |                                                                                                                       |
| 1                | Тема 1. Аэробика.<br>Основные положения.<br>Терминология базовой<br>аэробики.                                                    | 1       |                                                                                | 20                                | Сдача тестов (контрольных<br>нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.                                                 |
| 2                | Тема 2. Варианты<br>комбинирования и усложнения<br>базовых элементов аэробики                                                    | 1       |                                                                                | 20                                | Сдача тестов (контрольных<br>нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга                                                  |
| 3                | Тема 3. Группы базовых<br>элементов аэробики                                                                                     | 1       |                                                                                | 12                                | Сдача тестов (контрольных<br>нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга                                                  |
| 4                | Тема 4. Развитие<br>координационных<br>способностей занимающихся<br>средствами аэробики с<br>использованием степ -<br>платформы. | 1       |                                                                                | 12                                | Сдача тестов (контрольных<br>нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга                                                  |
| Итого за семестр |                                                                                                                                  |         |                                                                                | 64                                | Зачет                                                                                                                 |
| 1                | Тема 5. Основы обучения<br>оздоровительными видами<br>аэробики                                                                   | 2       |                                                                                | 8                                 | Сдача тестов (контрольных<br>нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.                                                 |
| 2                | Тема 6. Развитие гибкости<br>и пластичности тела<br>средствами оздоровительной<br>аэробики.                                      | 2       |                                                                                | 8                                 | Сдача тестов (контрольных<br>нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.                                                 |
| 3                | Тема 7. Развитие силовых<br>способностей занимающихся<br>средствами аэробики.<br>Использование спортивного                       | 2       |                                                                                | 8                                 | Сдача тестов (контрольных<br>нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга                                                  |



Основная профессиональная образовательная программа

45.03.01 Филология

(Отечественная филология)

|                  |                                                                                                                                    |   |  |    |                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|--------------------------------------------------------------------|
|                  | инвентаря.                                                                                                                         |   |  |    |                                                                    |
| 4                | Тема 8. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма. | 2 |  | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр |                                                                                                                                    |   |  | 34 | Зачет                                                              |
| 1                | Тема 1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики.                                                               | 3 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                | Тема 2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики.                                                           | 3 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 3                | Тема 3. Группы базовых элементов аэробики                                                                                          | 3 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                | Тема 4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы.                  | 3 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр |                                                                                                                                    |   |  | 64 | Зачет                                                              |
| 1                | Тема 5. Основы обучения оздоровительными видами аэробики.                                                                          | 4 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                | Тема 6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.                                                 | 4 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                | Тема 7. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.                       | 4 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                | Тема 8. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма. | 4 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр |                                                                                                                                    |   |  | 64 | Зачет                                                              |
| 1                | Тема 1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики.                                                               | 5 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                | Тема 2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики.                                                           | 5 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 3                | Тема 3. Группы базовых элементов аэробики.                                                                                         | 5 |  | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |



Основная профессиональная образовательная программа

45.03.01 Филология

(Отечественная филология )

|                      |                                                                                                                                   |   |  |     |                                                                    |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-----|--------------------------------------------------------------------|
| 4                    | Тема 4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы.                 | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |                                                                                                                                   |   |  | 64  | Зачет                                                              |
| 1                    | Тема 5. Основы обучения оздоровительными видами аэробики.                                                                         | 6 |  | 10  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Тема 6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.                                                | 6 |  | 10  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                    | Тема 7. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.                      | 6 |  | 10  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                    | Тема 8. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма | 6 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |                                                                                                                                   |   |  | 38  | Зачет                                                              |
| Итого по дисциплине: |                                                                                                                                   |   |  | 328 | Зачет                                                              |

#### 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

##### 4.2.1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики.

Построение урока аэробики. Основные шаги. Марш-ходьба на месте, вокинг-ходьба в движении, основные шаги-стептач, вистеп, хил тач, тойтач, мамбо, кросс, и др.

##### 4.2.2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики

Принципы составления простейших комбинаций из основных шагов аэробики. Степ тач+дабл степ тач+опен степ+шаг мамбо. Разучивание и составление различных комбинаций. Усложнение базовых шагов.

##### 4.2.3. Группы базовых элементов аэробики

Изучение элементов ,в основе которых лежат шаги-марш, вокинг, стептач, вистеп, мамбо, кросс. Элементы с продвижением в сторону-степлайн, грейпвайн, шассе. Элементы, в основе которых лежат подъемы ног-кик, лифт, сайд. Элементы, в основе которых сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах. Составление комбинаций на занятиях.

##### 4.2.4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы.

Понятие степ аэробики. Разучивание основных шагов аэробики с использованием степ платформ. Составление простейших комбинаций на степ платформах.



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология )

**4.2.5. Основы обучения оздоровительными видами аэробики.**

Принципы построения урока аэробики. Дозирование нагрузки на занятиях. Общая структура урока аэробики: Разминка, подготовительная часть; Аэробная часть, т.е. основная часть, заключительная часть.

**4.2.6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.**

Стрейтчинг-система растягивания мышц и связок. Упражнения направленные на совершенствование гибкости развитие подвижности в суставах. Баллистические упражнения. Статические упражнения. Методика исполнения основных упражнений системы стрейтчинг.

**4.2.7. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.**

Понятие о силовых способностях человека. Средства развития силовых способностей. Методика обучения развитию силовых способностей. Упражнения из основной части «силовой тренировки». Принцип «от простого к сложному». Упражнения для рук ног, спины. Использование спортивного инвентаря в силовой тренировке.

**4.2.8. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.**

Понятие «аэробная производительность». Связь между состоянием здоровья и аэробными способностями? Понятие «общая выносливость». Развитие дыхательных возможностей человека. Средства развития аэробных способностей.

**5. Образовательные технологии**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.



Основная профессиональная образовательная программа

45.03.01 Филология

(Отечественная филология)

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9. Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

| <b>1, 3, 5 семестры</b>                                                         |                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль)<br><b>Модуль 1</b><br>15 октября      | 1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ;<br>2. Бег 100 м<br>3. Бег 500 м (1000 м)<br>4. Посещаемость занятий                                               |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br><b>Модуль 2</b><br>15 ноября | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий                                                                      |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br><b>Модуль 3</b><br>15 декабря     | 1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову)<br>2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.)<br>3. Посещаемость занятий |
| <b>2, 4, 6 семестры</b>                                                         |                                                                                                                                                                         |



Основная профессиональная образовательная программа

45.03.01 Филология

(Отечественная филология )

|                                                                                 |                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль)<br><b>Модуль 4</b><br>15 марта        | 1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя.<br>2. Челночный бег 5х6м.<br>3. Посещаемость занятий                                         |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br><b>Модуль 5</b><br>15 апреля | 1. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж. - ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях).<br>2. Приседание за 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br><b>Модуль 6</b><br>15 мая         | 1. Наклоны туловища, стоя на скамейке.<br>2. Поднимание туловища из положения лежа на животе за 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий                                  |

| Практика                                                       |                                     |           |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|
| на каждом этапе рейтинга (модуля)<br>учитывается все нормативы | результат ниже среднего<br>уровня.  | 10 баллов |
|                                                                | результат среднего уровня<br>и выше | 20 баллов |
| Посещение занятий                                              |                                     |           |
| на каждом этапе рейтинга (модуля)                              | 50%                                 | 10 баллов |
|                                                                | Свыше 70%                           | 20 баллов |

**Критерии и шкала оценки**

**оценка «зачтено»** - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

**оценка «не зачтено»** - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная учебная литература**

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

**Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 81 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332> (дата обращения: 01.11.2019). – Текст : электронный.



## Основная профессиональная образовательная программа

### 45.03.01 Филология

#### (Отечественная филология)

2. Пшеничникова, Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Г.Н. Пшеничникова, Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 139 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
3. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2007. – 68 с. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
4. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.
5. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL:[http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov\\_2014.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm)

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»

<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

### Спортивно-тренировочная база университета:

- |                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| 1. Зал спортивных игр 24 x 46 метров | учебный корпус № 6 |
| 2. Гимнастический зал 15 x 24 метра  | учебный корпус № 6 |
| 3. Тренажерный зал 10 x 20 метров    | учебный корпус № 1 |
| 4. Тренажерный зал 5 x 15 метров     | учебный корпус № 1 |
| 5. Зал аэробики 7 x 10 метров        | учебный корпус № 1 |

### Спортивный инвентарь и оборудования

- Многофункциональные тренажеры
- слайды
- степ - платформы
- бодибары



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология )

- резиновые коврики
- фит - боллы
- обычные мячи
- гантели
- скакалки
- гимнастические палки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастическая стенка

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД  
«31» августа 2023 г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_1\_\_ от «\_\_29\_\_» августа\_\_\_\_2024\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Павловская О.А.

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_1\_\_ от «\_\_28\_\_» августа\_\_\_\_2025\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Павловская О.А.

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_1\_\_ от «\_\_28\_\_» августа\_2026\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Павловская О.А.