

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Силин Яков Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.09.2021 16:55:46
Уникальный программный идентификатор:
24f866be2aca16484036a8cb3c509a9531e605f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Утверждена

Утверждена

Советом по учебно-методическим вопросам
и качеству образования

20 января 2021 г.

протокол № 6

Председатель

Карх Д.А.

(подпись)

25.12.2020 г.

протокол № 3

И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-------------------------|---|
| Наименование дисциплины | Элективные курсы по физической культуре и спорту (фитнес-гимнастика) |
| Направление подготовки | 38.03.02 Менеджмент |
| Профиль | Все профили |
| Форма обучения | очная |
| Год набора | 2021 |

Разработана:
Преподаватель,
Бриурош Лиана Гагиковна

Екатеринбург
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | 3 |
| 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП | 3 |
| 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 4 |
| 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ | 5 |
| 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 12 |
| 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 13 |
| 11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 14 |

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

| | |
|---------|---|
| ФГОС ВО | Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970) |
| ПС | |

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к базовой части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

| Промежуточный контроль | Часов | | | | З.е. |
|------------------------|------------------|--------------------------------|---|--|------|
| | Всего за семестр | Контактная работа (по уч.зан.) | | Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых | |
| | | Всего | Практические занятия, включая курсовое проектирование | | |
| Семестр 1 | | | | | |
| | 0 | 40 | 40 | 0 | 0 |
| Семестр 2 | | | | | |
| Зачет | 0 | 56 | 56 | 0 | 0 |
| Семестр 3 | | | | | |
| | 0 | 56 | 56 | 0 | 0 |
| Семестр 4 | | | | | |
| Зачет | 0 | 72 | 72 | 0 | 0 |
| Семестр 5 | | | | | |
| | 0 | 56 | 56 | 0 | 0 |
| Семестр 6 | | | | | |
| Зачет | 0 | 36 | 36 | 12 | 0 |
| | 0 | 316 | 316 | 12 | 0 |

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| Шифр и наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенций |
|---------------------------------|-----------------------------------|

| | |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой |
| | ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физкультурных упражнений |
| | ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры |

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Тема | Наименование темы | Всего часов | Контактная работа (по уч.зан.) | | | Самост. работа | Контроль самостоятельной работы |
|-----------|--|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----------------|---------------------------------|
| | | | Лекции | Лабораторные | Практические занятия | | |
| | | | Часов | | | | |
| Семестр 1 | | 40 | | | | | |
| Тема 1. | Введение. | 20 | | | 20 | | |
| Тема 2. | Рациональная физическая тренировка. | 20 | | | 20 | | |
| Семестр 2 | | 56 | | | | | |
| Тема 3. | Оздоровительная аэробика. | 28 | | | 28 | | |
| Тема 4. | Фитнес-аэробика. | 28 | | | 28 | | |
| Семестр 3 | | 56 | | | | | |
| Тема 5. | Пилатес. Виртуальные тренировки Les Mills. Body Balance. | 56 | | | 56 | | |
| Семестр 4 | | 72 | | | | | |
| Тема 6. | Статический стретчинг. | 36 | | | 36 | | |
| Тема 7. | Динамический стретчинг. | 36 | | | 36 | | |
| Семестр 5 | | 56 | | | | | |
| Тема 8. | Fitness Mix. Body Pump. The Trip. | 56 | | | 56 | | |
| Семестр 6 | | 48 | | | | | |
| Тема 9. | Body Balance. Йога. | 48 | | | 36 | 12 | |

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

| Раздел/Тема | Вид оценочного средства | Описание оценочного средства | Критерии оценивания |
|---------------------------------------|--|--|---------------------|
| Текущий контроль (Приложение 4) | | | |
| 1 семестр - 6 семестр | Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4) | Посещение практических занятий (одно занятие 1 балл) | Не более 50 баллов |
| 1 семестр - 6 семестр | Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивно-массовые мероприятия (Приложение 4) | Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия) | Не более 30 баллов |
| 1 семестр - 6 семестр | Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4) | Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30 баллов Любой знак "От студзачета к знаку "ГТО" 10 баллов | Не более 50 баллов |
| 1 семестр - 6 семестр | Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивно-массовых мероприятий (Приложение 4) | Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК (от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований) | Не более 30 баллов |
| 1 семестр - 6 семестр | Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4) | Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяц за посещаемость занятий) | Не более 100 баллов |
| Промежуточный контроль (Приложение 5) | | | |

| | | | |
|----------------|-----------------------------|--|---------|
| 2 семестр (За) | Нормативы (Приложение 5) | <p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Для студентов специальной медицинской группы для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным</p> | 50-100% |
|----------------|-----------------------------|--|---------|

| | | | |
|----------------|-----------------------------|--|---------|
| 4 семестр (За) | Нормативы (Приложение 5) | <p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Для студентов специальной медицинской группы для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным</p> | 50-100% |
|----------------|-----------------------------|--|---------|

| | | | |
|----------------|-----------------------------|--|---------|
| 6 семестр (За) | Нормативы (Приложение 5) | <p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Для студентов специальной медицинской группы для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным</p> | 50-100% |
|----------------|-----------------------------|--|---------|

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

| Показатель оценки | По 5-балльной системе | Характеристика показателя |
|-------------------|-----------------------|--|
| 100% - 85% | отлично | обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне |
| 84% - 70% | хорошо | обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.) |
| 69% - 50% | удовлетворительно | обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно. |
| 49 % и менее | неудовлетворительно | обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения |
| 100% - 50% | зачтено | характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» |
| 49 % и менее | не зачтено | характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно» |

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

| |
|--|
| <p>Тема 1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Виды фитнеса. Структура тренировки.</p> |
| <p>Тема 2. Рациональная физическая тренировка. Влияние физических упражнений на организм человека. Общая классификация физических упражнений. Задачи и виды рациональной тренировки. Роль физической нагрузки в регулировании веса тела. Роль питания в решении тренировочных задач.</p> |
| <p>Тема 3. Оздоровительная аэробика. Основные шаги аэробики и их разновидности. Термины движений руками. Построение танцевальных комбинаций в аэробике. Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных шагов. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Интенсивность занятий. Самоконтроль на занятиях. Характеристика видов аэробики.</p> |
| <p>Тема 4. Фитнес-аэробика. Фитбол-аэробика. Комплекс упражнений. Выполнение упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений по шейпингу. Силовые упражнения. Техника выполнения силовых упражнений</p> |
| <p>Тема 5. Пилатес. Виртуальные тренировки Les Mills. Body Balance. Знакомство с направлением. Основные понятия системы Пилатес и её создатель. Философия и основные принципы системы Дж. Пилатеса. Методика проведения занятий по Пилатесу. Особенности техники выполнения упражнений. Программы занятий для разного уровня подготовленности.</p> |
| <p>Тема 6. Статический стретчинг. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Контроль системы дыхания и техники выполнения упражнений. Самоконтроль мышечного тонуса.</p> |
| <p>Тема 7. Динамический стретчинг. Баллистическая и динамическая растяжка. Разучивание основных упражнений. Техника выполнения. Контроль системы дыхания.</p> |
| <p>Тема 8. Fitness Mix. Body Pump. The Trip. Комбинирование разных типов фитнеса. Использование вспомогательного спортивного инвентаря: фитболы, бодибары, гантели. Более комплексная проработка мышц тела, формирование рельефа. Использование сайклов в программе The Trip.</p> |
| <p>Тема 9. Body Balance. Йога. Знакомство с формой занятия, которое включает в себя элементы Тай-Чи, Йоги и Пилатеса. Составление комплекса упражнений для гармоничного развития мышечного корсета, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Музыкальное сопровождение. Виртуальные тренировки Les Mills.</p> |

7.3. Содержание самостоятельной работы

| |
|---|
| <p>Тема 9. Body Balance. Йога.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение литературы по основам методики самостоятельных занятий по следующим направлениям: фитнес, пилатес, йога, аэробика. 2. Изучение терминологии для правильной подачи команд для начала и конца упражнений, а также для перехода от одного вида деятельности к другому по одному из заданных направлений. 3. Написание конспекта комплекса упражнений по одному из заданных направлений. |
|---|

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено.

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449973>

2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 450 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467588>

3. Кудрявцев И. С., Козловских И. С., Микушин М. В.. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

Дополнительная литература:

1. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н.. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>

2. Современная физическая культура: оздоровительная фитнес-аэробика. [Электронный ресурс]:методические рекомендации по организации самостоятельных занятий оздоровительной фитнес-аэробикой для студентов всех специальностей дневной формы обучения. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2009. - 33 – Режим доступа:

3. Крючек Е. С., Терехина Р. Н., Иванов К. М., Льюк Л. В., Сахарнова Т. К., Степанова И. А., Борисенко С. И., Савельева Л. А., Солодяников В. А., Аллахвердиев Ф. А.. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика.:учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". - Москва: Академия, 2013. - 283

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока

-Справочно-правовая система Консультант +. Договор № 163/223-У/2020 от 14.12.2020. Срок действия лицензии до 31.12.2021

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.