

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования  
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(СФИ)

Принято  
ученым советом СФИ  
протокол от 21.09.2020 г. № 6  
(в ред., принятой ученым советом,  
протокол от 18.04.2022 г. № 2)

Утверждено  
приказом ректора  
от 29.10.2020 № 52/1-20 од  
(в ред., утвержденной приказом ректора  
от 12.05.2022 г. № 14-22 од)

## Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 48.03.01 Теология  
Уровень: Бакалавриат  
Направленность (профиль): Теория и история православной теологии  
Квалификация: Бакалавр  
Форма обучения: Очная  
Год начала подготовки: 2020

| Общая нагрузка 328 ак. ч.                   |       |       |       |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Курс / Семестр                              | 1 / 2 | 2 / 3 | 2 / 4 | 3 / 5 | 3 / 6 | Итого |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>      | 72    | 64    | 64    | 64    | 64    | 328   |
| Лекции                                      | 2     | 0     | 0     | 0     | 0     | 2     |
| Практические занятия                        | 70    | 64    | 64    | 64    | 64    | 326   |
| <b>Самостоятельная работа</b>               | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| <b>ИТОГО</b>                                | 72    | 64    | 64    | 64    | 64    | 328   |
| В том числе в форме практической подготовки | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| Форма промежуточной аттестации              | Зачет |       |       |       |       |       |

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика**

Разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

*Разработчик(и):*

О. А. Ермолаев, к. мед. н.

*Рецензент(ы):*

Б. А. Воскресенский, к. мед. н., доцент

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры:

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 01.04.2022 г. № 4

## 1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» является освоение обучающимися универсальной компетенции УК-7 через избирательное использование средств физической культуры и спорта для достижения психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Изучение дисциплины направлено на формирование необходимого уровня физической и психической подготовленности к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1) обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой;

2) формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;

3) укрепление здоровья, улучшение физического и психического (психологического) состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов;

4) развитие музыкальности, пластичности, умение творчески выразить свое восприятие музыки в движениях;

5) развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность;

6) повышение работоспособности, двигательной активности;

7) улучшение психического (психологического) состояния, снятие стрессов.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

### Место дисциплины (модуля) в программе

Б1.В.ДЭ.03.02 - Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Элективные дисциплины.

### Требования к предварительной подготовке обучающегося

Дисциплина (модуль) базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых при изучении дисциплин (модулей):

- Физическая культура и спорт

- Безопасность жизнедеятельности

Дисциплины (модули) и практики, для которых изучение дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее

Нет

## 3. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)

| Код и наименование компетенции<br>(УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные) | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине (модулю)   |
|---|--|--|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической  | ИУК-7.1<br>Поддерживает должный уровень физической   | <b>Знать:</b><br>- роль ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии; |

| Код и наименование компетенции<br>(УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные) | Код и наименование индикатора достижения компетенции                        | Результаты обучения по дисциплине (модулю)   |
|---|---|--|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                  | подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы составления комплекса упражнений ритмической гимнастики;</li> <li>- структуру занятия ритмической гимнастикой;</li> <li>- основные понятия музыкального сопровождения;</li> <li>- элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений, виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике;</li> <li>- виды упражнений в партере, стретчинг, избирательное воздействие на различные группы мышц;</li> <li>- методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике;</li> <li>- запрещённые упражнения по ритмической гимнастике;</li> <li>- методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть;</li> <li>- правильно подбирать музыкальное сопровождение;</li> <li>- правильно структурировать комплекс упражнений;</li> <li>- находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными базовыми шагами и движениями руками;</li> <li>- упражнениями, воздействующими на</li> </ul> |

| Код и наименование компетенции<br>(УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные) | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине (модулю)                                      |
|---|--|---|
|   |  | различные группы мышц;<br>- навыком выполнения требований техники безопасности. |

## 4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

### 4.1. Содержание разделов, темы дисциплины (модуля)

#### Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

#### Раздел 2. Гимнастика

Понятие гимнастики, виды, история развития. Ритмическая гимнастика в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Роль ритмической гимнастики в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Педагогические принципы ритмической гимнастики. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека. Аэробный и анаэробный режимы. Принципы составления и проведения комплекса по ритмической гимнастике. Музыкальное сопровождение и его роль. Хореография в ритмической гимнастике.

#### Раздел 3. Структура занятия ритмической гимнастикой. Основные элементы ритмической гимнастики

Структура занятия ритмической гимнастикой: разминка, танцевальная часть, аэробная часть, партерные упражнения, стретчинг. Основные базовые шаги и движения руками. Музыкальное сопровождение: основные понятия. Музыкальный квадрат. Комбинация.

#### Раздел 4. Упражнения на гибкость. Стретчинг

Воздействия на определённые группы мышц. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц ягодиц. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц голени.

#### Раздел 5. Хореография в ритмической гимнастике

Элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений. Виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике. Выбор музыкального сопровождения. Самоконтроль при занятиях ритмической гимнастикой.

#### Раздел 6. Упражнения в партере

Виды упражнений в партере. Стретчинг. Избирательное воздействие на различные группы мышц: силовые упражнения.

#### Раздел 7. Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике

Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Методика составления комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

#### 4.2. Структура дисциплины

| Наименование раздела или тема / вид занятия  | Семестр | Объём,<br>ак. ч. | В том числе в<br>форме<br>практической<br>подготовки |
|--|---------|------------------|--|
| <b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b>                   |         |                  |  |
| Лекция   | 2       | 1                |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>1</b>         |  |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>  |         |                  |  |
| Лекция   | 2       | 1                |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>1</b>         |  |
| <b>Раздел 3. Структура занятия ритмической гимнастикой. Основные элементы ритмической гимнастики</b> |         |                  |  |
| Практические занятия   | 2       | 66               |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>66</b>        |  |
| <b>Промежуточная аттестация 0 (зачет) и подготовка к ней</b>   |         |                  |  |
| Практические занятия   | 2       | 4                |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>4</b>         |  |
| <b>Раздел 4. Упражнения на гибкость. Стретчинг</b>   |         |                  |  |
| Практические занятия   | 3       | 60               |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>60</b>        |  |
| <b>Промежуточная аттестация 0 (зачет) и подготовка к ней</b>   |         |                  |  |
| Практические занятия   | 3       | 4                |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>4</b>         |  |
| <b>Раздел 5. Хореография в ритмической гимнастике</b>  |         |                  |  |
| Практические занятия   | 4       | 60               |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>60</b>        |  |
| <b>Промежуточная аттестация 0 (зачет) и подготовка к ней</b>   |         |                  |  |
| Практические занятия   | 4       | 4                |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>4</b>         |  |
| <b>Раздел 6. Упражнения в партере</b>  |         |                  |  |
| Практические занятия   | 5       | 60               |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>60</b>        |  |
| <b>Промежуточная аттестация 0 (зачет) и подготовка к ней</b>   |         |                  |  |
| Практические занятия   | 5       | 4                |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>4</b>         |  |
| <b>Раздел 7. Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике</b>                          |         |                  |  |
| Практические занятия   | 6       | 60               |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>60</b>        |  |
| <b>Промежуточная аттестация 0 (зачет) и подготовка к ней</b>   |         |                  |  |
| Практические занятия   | 6       | 4                |  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>4</b>         |  |

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

Формой проведения текущего контроля успеваемости является выполнение практических заданий на практических занятиях.

#### **Контрольные задания текущего контроля успеваемости и критерии оценивания**

##### Список заданий для практических занятий

Раздел III. Структура занятия ритмической гимнастикой. Основные элементы ритмической гимнастики

Практическое задание: разучить и проводить в домашних условиях основные базовые шаги и движения руками. Разучить комбинации из основных движений. Освоить движения под музыку на 1 и 2 музыкальных квадрата.

##### Критерии оценивания практического задания по разделу III

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают основательные знания структуры занятий ритмической гимнастикой, основных понятий музыкального сопровождения; свободное владение базовыми шагами и основными движениями руками; умение находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент на практическом занятии не способен продемонстрировать знания структуры занятий ритмической гимнастикой, основных понятий музыкального сопровождения; студент не владеет базовыми шагами и основными движениями руками; не умеет находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

##### Раздел IV. Упражнения на гибкость. Стрейтчинг

Практическое задание: разучить и проводить в домашних условиях в течение семестра упражнения на разные группы мышц (мышцы брюшного пресса, мышцы верхнего плечевого пояса, приводящие и отводящие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра и ягодиц).

##### Критерии оценивания практического задания по разделу IV

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии студент демонстрирует в целом основательное умение подбирать упражнения по ритмической гимнастике на различные группы мышц; достаточно развитое владение упражнениями, воздействующими на различные группы мышц; знает методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.

Оценка «не зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии студент не способен подбирать упражнения по ритмической гимнастике на различные группы мышц и не владеет этими упражнениями; не знает методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.

##### Раздел V. Хореография в ритмической гимнастике

Практическое задание: отработать основные виды танцевальных движений и их комбинации в ритмической гимнастике. Подбирать музыкальное сопровождение. Составить

и проводить в домашних условиях 10 минутный комплекс упражнений – танцевальная часть.

#### Критерии оценивания практического задания по разделу V

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии студент демонстрирует основательное умение выбирать музыкальное сопровождение, составлять и демонстрировать танцевальную часть комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Студент знает методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.

Оценка «не зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии студент не способен продемонстрировать умение выбирать музыкальное сопровождение, не умеет составлять и демонстрировать танцевальную часть комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Студент не знает методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.

#### Раздел VI. Упражнения в партере

Практическое задание: разучить и проводить в домашних условиях в течение семестра упражнения ритмической гимнастики – силовая часть и упражнения в партере.

#### Критерии оценивания практического задания по разделу VI

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают знание видов упражнений в партере, избирательного воздействия на различные группы мышц; достаточно развитое умение демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, силовые упражнения, упражнения в партере.

Оценка «не зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии студент не способен продемонстрировать знания видов упражнений в партере знания избирательного воздействия на различные группы мышц, не может самостоятельно выполнить упражнения на различные группы мышц, силовые упражнения и упражнения в партере.

#### Раздел VII. Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике

Практическое задание: составить и проводить в домашних условиях комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стрейтчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Продолжительность 15–40 минут.

#### Критерии оценивания практического задания по разделу VII

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают в целом структурированное знание видов упражнений ритмической гимнастики под музыку, достаточно развитое умение составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стрейтчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть; умение правильно структурировать комплекс упражнений; основательное владение навыком выполнения требований техники безопасности.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не способен продемонстрировать знание видов упражнений в партере, стрейтчинга, избирательного воздействия на различные группы мышц; студент не умеет составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стрейтчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную

часть, правильно подбирать музыкальное сопровождение, правильно структурировать комплекс упражнений; не владеет навыком выполнения требований техники безопасности.

## **5.2. Промежуточная аттестация**

Формой проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» является зачёт, который проводится на итоговых практических занятиях в форме демонстрации выполненного практического задания.

При выставлении итоговой оценки принимаются во внимание результаты текущего контроля, проводимого в течение семестра: выполнение практических заданий на практических занятиях.

Для проведения промежуточной аттестации может использоваться тестовое задание. (Тестовое задание см. в Фонде оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика»).

### **Контрольные задания для проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания**

Раздел III. Структура занятия ритмической гимнастикой. Основные элементы ритмической гимнастики

Промежуточная аттестация № 1

Практическое задание

Составить, подобрать музыкальное сопровождение, разучить и показать под музыку на 64 счета (два музыкальных квадрата) упражнения по ритмической гимнастике, которые включают в себя как минимум по 3 базовых шага и 3 базовых движения руками.

Раздел IV. Упражнения на гибкость. Стретчинг

Промежуточная аттестация № 2

Практическое задание

Составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на разные группы мышц (минимум 3) и танцевальную часть с правильно подобранным музыкальным сопровождением.

Раздел V. Хореография в ритмической гимнастике

Промежуточная аттестация № 3

Практическое задание

Составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — танцевальная часть.

Раздел VI. Упражнения в партере

Промежуточная аттестация № 4

Практическое задание

Разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — силовая часть и упражнения в партере.

Раздел VII. Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике

Промежуточная аттестация № 5

Практическое задание

Составить и продемонстрировать 20 минутный комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики с правильно подобранным музыкальным сопровождением, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг,

силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Комплекс должен соответствовать структуре занятия ритмической гимнастики, соответствующий требованиям техники безопасности (исключая запрещенные упражнения).

#### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 1

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал на приемлемом уровне знание роли ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, основных принципов составления комплекса упражнений ритмической гимнастики, владение базовыми шагами и основными движениями руками. Студент знает роль ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать на приемлемом уровне знание роли ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, основных принципов составления комплекса упражнений ритмической гимнастики, не владеет базовыми шагами и основными движениями руками. Студент не знает роль ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии.

#### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 2

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания студент продемонстрировал умение составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на разные группы мышц и умение правильно подобрать музыкальное сопровождение к указанным упражнениям. Умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не смог продемонстрировать умение составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики на разные группы мышц с соответствующим музыкальным сопровождением. Не умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

#### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 3

Оценка «зачтено» выставляется, если студент при выполнении практического задания продемонстрировал на приемлемом уровне знание видов танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике, и умение составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — танцевальная часть. Студент умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать на приемлемом уровне комплекс танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике. Студент не умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

#### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 4

Оценка «зачтено» выставляется, если студент при выполнении практического задания продемонстрировал на приемлемом уровне знание упражнений, избирательно воздействующих на различные группы мышц, силовые упражнения, умение продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — силовая часть и

упражнения в партере. Студент знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент при выполнении практического задания не продемонстрировал знание упражнений, избирательно воздействующих на различные группы мышц, силовые упражнения, не умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики — силовая часть и упражнения в партере. Студент не знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

#### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 5

Оценка «зачтено» выставляется, если студент при выполнении практического задания продемонстрировал на приемлемом уровне знание методики составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённых упражнений по ритмической гимнастике, умение составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Студент знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание методики составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённых упражнений по ритмической гимнастике, студент не умеет составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Студент не знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

## **6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1. Печатные и электронные издания**

| Авторы          | Заглавие  | Изд-во, год                 | Стр.   | Эл. адрес для эл. изданий   |
|-----------------|---|-----------------------------|--------|---|
| Алаева Л. С.    | Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие | Омск : СибГУФК, 2007        | 68 с.  | Режим доступа: по подписке.<br>– URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=274510">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=274510</a><br>(дата обращения: 21.03.2022)<br>– Текст : электронный. |
| Алексеева Е. Н. | Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания                | Москва : Директ-Медиа, 2015 | 116 с. | Режим доступа: по подписке.<br>– URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426424">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426424</a> (дата обращения: 21.03.2022) –<br>Текст : электронный.            |
| Голякова Н. Н.  | Оздоровительная аэробика  | Москва : Директ-Медиа, 2015 | 145 с. | Режим доступа: по подписке.<br>– URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=426428</a><br>(дата обращения: 21.03.2022)<br>– Текст : электронный. |

| Авторы          | Заглавие | Изд-во, год                 | Стр.  | Эл. адрес для эл. изданий   |
|-----------------|----------|-----------------------------|-------|---|
| Черкасова И. В. | Аэробика | Москва : Директ-Медиа, 2015 | 98 с. | Режим доступа: по подписке.<br>– URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=344707">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=344707</a><br>(дата обращения: 21.03.2022)<br>– Текст : электронный. |

## 6.2. Электронные образовательные ресурсы

| Название   | Ссылка   |
|--|--|
| Официальный сайт Свято-Филаретовского института                              | <a href="https://sfi.ru">https://sfi.ru</a>  |
| Личный кабинет обучающегося  | <a href="http://eios.sfi.ru/WebApp/#/">http://eios.sfi.ru/WebApp/#/</a>  |
| Электронная библиотека СФИ / Свято-Филаретовский институт                    | <a href="http://biblio.sfi.ru">http://biblio.sfi.ru</a>  |
| Университетская библиотека онлайн : Электронная библиотечная система         | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a> |
| РУКОНТ : национальный цифровой ресурс : межотраслевая электронная библиотека | <a href="https://rucont.ru">https://rucont.ru</a>  |
| eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека                                 | <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>  |
| Культура здоровой жизни : Журнал   | <a href="http://kzg.narod.ru">kzg.narod.ru</a>   |

## 6.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| Название                                | Ссылка   |
|---|--|
| Гимнастика-спорт. Информационный портал | <a href="http://gimnastikasport.ru/">gimnastikasport.ru/</a> |

## 6.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

| Название   | Описание  |
|--|---|
| Windows 8, Windows 10  | Операционная система корпорации Microsoft, ориентированная на управление компьютером и прикладными программами с помощью графического интерфейса.           |
| Office Standard 2013 Russian: Word 2013, Excel 2013, PowerPoint 2013, OneNote 2013, Outlook 2013, Publisher 2013 | Пакет программ для работы с документами, электронной почтой и подготовки презентаций.   |
| VLC, ver. 3.0.8  | Медиапроигрыватель.   |
| Adobe Acrobat Reader DC  | Бесплатная программа для просмотра и печати документов PDF.   |
| Программа по поиску плагиата и оценке уникальности текстов от ЕТХТ   | Российская программа обнаружения текстовых заимствований.   |
| ИРБИС64+ в составе четырех АРМ «Администратор», «Каталогизатор», «Книговыдача», модуля Web ИРБИС64+              | Библиотечная программа.   |
| ABBYY FineReader 11  | Программа для перевода изображения документов в электронные редактируемые форматы.  |
| Программа TrueConf, тариф на 21 пользователя и 10 одновременных соединений                                       | Отечественная программа конференцсвязи с использованием облачной среды  |
| NonVisual Desktop Access (NVDA)  | Бесплатная программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере. |

## **6.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Оснащение аудиторий:

- парты, стулья для студентов;
- стол, стул для преподавателя;
- интерактивная доска или маркерная доска или ЖК панель;
- проектор;
- настольный микрофон;
- акустическая система;
- компьютер для преподавателя с видеокамерой;
- возможность подключения к сети Интернет (в том числе по каналу Wi-Fi) и обеспечения доступа к ЭИОС для преподавателя и обучающихся.

## **7. Методические указания для обучающихся**

Для освоения дисциплины (модуля) следует ознакомиться с содержанием данной рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее тематическим планом, связями с другими дисциплинами образовательной программы, с рекомендованной литературой (электронные и печатные издания) и др. В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. При подготовке к очередным лекциям целесообразно кратко повторить пройденное, обращаясь к конспекту и учебной литературе с особым вниманием к проблемному полю той или иной темы. К семинарским занятиям нужно самостоятельно готовиться, используя вопросы, приведенные в разделе 5. В самостоятельной работе необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации необходимо ознакомиться с типовыми контрольными заданиями и материалами, содержащимися в пп. 5.1 и 5.2.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены условия полноценного освоения материала данной программы на основе применения комбинированного обучения в инклюзивных группах, индивидуальных занятий, дистанционного обучения. При необходимости для каждого студента данной категории составляется индивидуальный учебный график, учитывающий, в том числе, рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида.