Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.02.2026 15:58:37
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"

(МГРИ)

Аэробика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитания**

Учебный план s210504_24_SHPS21.plx
Специальность 21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО

Квалификация **Горный инженер (специалист)**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	16 4/6		16 1/6		16 5/6		16 1/6		16 4/6		16 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	28	28	32	32	28	28	32	32	28	28	180	180
Иные виды контактной работы	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,5
Итого ауд.	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Контактная работа	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Сам. работа	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	29,75	29,75	146,5	146,5
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Москва 2025

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	-формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования средств аэробики для сохранения и укрепления здоровья;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.08
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Здоровьесбережение
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	историческое развитие физической культуры в России; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках; возрастные особенности физических качеств; правила личной гигиены, профилактики травматизма; о необходимости здорового образа жизни; основные средства и методы физического воспитания.
Уровень 2	теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уровень 3	*
Уметь:	
Уровень 1	технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; разрабатывать индивидуальный двигательный режим (по мере возможности); соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой (по мере возможности); использовать элементарные средства физической культуры для профессионально-личностного развития; подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
Уровень 2	применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
Уровень 3	*
Владеть:	
Уровень 1	методами контроля индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемами страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемами оказания первой помощи при травмах и ушибах; навыками физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 2	навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и

	профессиональной деятельности.
Уровень 3	*

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	-теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	-применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
3.3	**Владеть:**
3.3.1	-навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.2	Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.4	Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.5	Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.6	Обучение технике движений базовой аэробики. Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	

1.7	Обучение технике движений базовой аэробики. Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.8	Обучение технике движений базовой аэробики. Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.9	Обучение технике движений базовой аэробики. Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.10	Обучение технике движений базовой аэробики. Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.11	Обучение технике движений базовой аэробики. Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.12	Силовая аэробика. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.13	Силовая аэробика. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.14	Силовая аэробика. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.15	Силовая аэробика. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.16	Силовая аэробика. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.17	Силовая аэробика. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.18	Стретчинг /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.19	Стретчинг /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	

1.20	Стретчинг /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.21	Стретчинг /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.22	Стретчинг /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.23	Стретчинг /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.24	Степ-аэробика. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.25	Степ-аэробика. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.26	Степ-аэробика. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.27	Степ-аэробика. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.28	Степ-аэробика. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.29	Степ-аэробика. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.30	Разучивание зачетных комбинаций по аэробике и степ-аэробике /Пр/	1	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.31	Разучивание зачетных комбинаций по аэробике и степ-аэробике /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.32	Разучивание зачетных комбинаций по аэробике и степ-аэробике /Пр/	3	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	

1.33	Разучивание зачетных комбинаций по аэробике и степ-аэробике /Пр/	6	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.34	Разучивание зачетных комбинаций по аэробике и степ-аэробике /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.35	Разучивание зачетных комбинаций по аэробике и степ-аэробике /Пр/	5	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.36	Зачет /ИВКР/	1	0,25	ОК-8		0	
1.37	Зачет /ИВКР/	2	0,25	ОК-8		0	
1.38	Зачет. /ИВКР/	3	0,25	ОК-8		0	
1.39	Зачет /ИВКР/	4	0,25	ОК-8		0	
1.40	Зачет. /ИВКР/	5	0,25	ОК-8		0	
1.41	Зачет. /ИВКР/	6	0,25	ОК-8		0	
1.42	Общая физическая подготовка. /Ср/	1	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.43	Общая физическая подготовка. /Ср/	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.44	Общая физическая подготовка. /Ср/	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.45	Общая физическая подготовка. /Ср/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.46	Общая физическая подготовка. /Ср/	5	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.47	Общая физическая подготовка. /Ср/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.48	Силовая аэробика. /Ср/	1	11,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.49	Силовая аэробика. /Ср/	2	15,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	

1.50	Силовая аэробика. /Ср/	3	11,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.51	Силовая аэробика. /Ср/	4	15,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.52	Силовая аэробика. /Ср/	5	11,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.53	Силовая аэробика. /Ср/	6	19,75	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.54	Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тематика контрольных вопросов элективного курса «аэробика»:

1. Виды оздоровительной аэробики.
2. Назовите основные элементы базовой аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики.
3. Структура и содержание урока аэробики. Методы проведения аэробной части урока.
4. Организация и проведение силовой части урока. Развитие выносливости на уроке аэробики.
5. Особенности силовой тренировки на уроке аэробики. Стретчинг на уроке аэробики.
6. Основные правила разминки.
7. Профилактика нарушений осанки с помощью средств аэробики.
8. Предупреждение травм на занятиях оздоровительной аэробикой.
9. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта?
10. Аэробные и анаэробные упражнения. Какие упражнения относятся к аэробным?
11. Дайте определение понятию «здоровье»
12. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
13. Основные принципы оздоровительной тренировки.
14. Дайте определение понятия «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация?
15. Принцип сверхкомпенсации. Что такое сверхкомпенсация? Понятия «оптимальная нагрузка» и «оптимальный период отдыха между нагрузками». Принцип перегрузки. Что является необходимым условием для появления сверхкомпенсации?
16. Величина нагрузки. Интенсивность нагрузки. Объем нагрузки.
17. За счет чего можно изменять объем и интенсивность нагрузки в тренировке с отягощениями? В различных видах аэробной тренировки?
18. Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой.
19. Перечислите параметры, определяющие объем и интенсивность аэробных тренировок, проводящихся на различных видах кардиотренажеров.
20. Какие методы используются при организации аэробных тренировок? Чем они различаются между собой?
21. Дайте определение понятия «стретчинг».
22. Дайте определение понятия «гибкость». Какие эффекты оказывают стретч-упражнения?
23. Факторы, ограничивающие гибкость. Дозировка стретч-упражнений.
24. В чем измеряется длительность и интенсивность нагрузки?
25. Какие физиологические системы относятся к системам обеспечения мышечной деятельности?
26. Как изменяется деятельность других систем организма, не принимающих участия в обеспечении мышечной работы, на время ее выполнения?
27. Почему во время выполнения более или менее длительной и адекватной возможностям организма мышечной работы увеличиваются защитные свойства организма?
28. Почему во все оздоровительные тренировочные программы обязательно должны входить длительный бег трусцой, длительная ходьба, длительная езда на велосипеде, длительная ходьба на лыжах или другие виды упражнений, которые могут продолжаться несколько десятков минут?

29. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
30. Назовите основные функции питания.
31. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
32. Какие существуют формы самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
33. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
34. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
35. Дайте определение понятию спорт. Каковы отличительные черты спорта и оздоровительной физкультуры.

5.2. Темы письменных работ

1.Оздоровительный эффект аэробных упражнений.
2.Музыкальное сопровождение в аэробике.
3.Содержание занятий аэробикой.
4. Структура построения урока аэробики.
5.Классификация видов оздоровительной аэробики и их характеристика.
6.Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в аэробике.
7.Классификкация основных двигательных действий аэробной части занятия.
8.Классификация видов аэробики.
9.Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.
10. Содержание занятий аэробикой.
11.Методика проведения занятий аэробикой.
12. История возникновения и развития аэробики.
13. Методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике.
14. Интенсивность и способы повышения ее в уроках базовой аэробики.
15. Профилактика травматизма на занятиях по аэробике.
16. Подготовка и проведение соревнований по аэробике.

5.3. Оценочные средства

Контроль успеваемости обучающихся осуществляется в виде:
• текущего контроля. Усвоение материала обучающимися оценивается при выполнении практических заданий, в ходе тестирования (тестовые задания по ключевым темам читаемой дисциплины), выполнения контрольных работ;
• итогового контроля (проводится в форме сдачи контрольных нормативов).

Для получения зачета студенты должны:

- посетить занятия в объёме не менее 80% от общего количества занятий прошедшего семестра.
- успешно выполнить зачетные нормативы по общей физической подготовке
- успешно выполнить контрольные нормативы по аэробике

Студенты, пропустившие занятия по уважительной причине, сдают зачетные нормативы по специализации, отвечают на контрольные вопросы и/или проходят собеседование, пишут реферат на выбранную преподавателем тему.

5.4. Перечень видов оценочных средств

контрольные нормативы, реферат, письменные работы, контрольные вопросы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Медведева О. А., Зайцева Г. А.	Аэробика для студентов: методическое пособие	М.: ИНСАН, 2009
Л1.2	Под ред. В.И. Ильинича	Физическая культура студента	М.: Гардарики, 2004
Л1.3	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта	М.: Академия, 2006

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Завальская Е. С., Зайцева Г. А.	Роль физической активности в укреплении здоровья студентов [Электронный ресурс МГРИ]: учебное пособие для студентов технического вуза	М.: МГРИ_РГГРУ, 2018

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.2	Девятова Л. Ю., Завальская Е. С.	Аэробика в режиме дня студентов [Электронный ресурс МГРИ]: методические рекомендации	М.: МГРИ-РГГРУ, 2015
Л2.3	Завальская Е. С., Девятова Л. Ю.	Подготовка студентов к выполнению норматива в беге 100 м. [Электронный ресурс МГРИ]: учебно-методическое пособие	М.: МГРИ-РГГРУ, 2015
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гукасян С. А., Зайцева Г. А., Лощакова Ю. А.	Организация физического воспитания в МГРИ-РГГРУ [Электронный ресурс МГРИ/Текст]: методические указания для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2017
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Завальская Е.С., Девятова Л.Ю. Подготовка студентов к выполнению норматива в беге 100 м. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. – М.: МГРИ-РГГРУ, 2015. – 23 с.		
Э2	Девятова Л.Ю., Завальская Е.С. Аэробика в режиме дня студентов [Электронный ресурс]: методические рекомендации. – М.: МГРИ-РГГРУ, 2015. – 19 с.		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение	Вид
6	Помещение для самостоятельной работы	25 П.М., парты-10 шт, шкаф - 2 шт, рабочее место преподавателя - 1 шт, доска меловая-1 шт	
11	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	30 П.М., зеркала-12 шт, гантели-12 пар, фитбол-12 шт, тренжер-2 шт, тренажер велосипед-4шт, степ-платформы-12 шт	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания приведены в Приложении 2.