

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1. О.23
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнес-технологии

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

направленность (профиль)
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения: заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 4 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	8	8
Лабораторные		
Практические	8	8
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа		
Самостоятельная работа	124	124
Контроль	3,75	3,75
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н. доцент Назаренко Н.Н.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «20» сентября 2020 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель - освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области оздоровительных технологий для работы с различными возрастными категориями во всех видах физической культуры: физическом воспитании, спорте, двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальных и креативных (художественно-музыкальных) телесно ориентированных видах активности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Биология», «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Физическая культура», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Базовые виды двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм)	Планируемые результаты обучения
Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг (ОПК -14)	ОПК-14.1 Координировать тренировочную и образовательную деятельность в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	Знать: теоретические и методические основы тренировочной и образовательной деятельности в организации. Уметь: Организовать педагогическое наблюдение, и педагогическую диагностику, интерпретирует полученные результаты. Владеть: методами, приемами и способами формирования тренировочную и образовательную деятельность в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта
	ОПК-14.2 Выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению отборочного, тренировочного и образовательного процессов	Знать: Современные методики Закономерности планирования и содержания проведения корректировки методик по сопровождению отборочного, тренировочного и образовательного процессов. Уметь: Оценивать необходимость проведения и производить самостоятельно корректировку методик по сопровождению отборочного и тренировочного

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм)	Планируемые результаты обучения
		процессов. Владеть: корректировки методик по сопровождению отборочного, тренировочного и образовательного процессов
	ОПК-14.3 Разработка учебно-программной документации по учебно-образовательному процессу	Знать: организационно-методическая, управленческая деятельность связанным с разработкой учебно-программной документации по учебно-образовательному процессу Уметь: определять цели и задачи при разработке учебно-программной документации по учебно-образовательному процессу Владеть: организационно-управленческой деятельностью и учебно-программной документации по учебно-образовательному процессу

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	ПрЗ 1	Шейпинг в системе оздоровительной тренировки. Классификация видов упражнений в шейпинге.	7	2		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	ПрЗ 2	Нагрузка и факторы ее увеличения на занятиях шейпинга.	7	2		-	Конспект
Модуль 1	ПрЗ 3	Методика составления программ индивидуальных и групповых тренировок	7	2		-	Конспект
Модуль 1	ПрЗ 4	Методика проведения силового тренинга	7	2		-	Конспект
Модуль 1	Лек 1.	Базовые упражнения шейпинга (для мышц пресса)	7	2		-	Конспект
Модуль 1		Базовые упражнения шейпинга (для мышц рук)				-	
Модуль 1	Лек 2.	Базовые упражнения шейпинга (для мышц ног)	7	2		-	
Модуль 1	Лек 3.	Базовые упражнения шейпинга (для мышц спины)	7	2		-	
Модуль 1	Лек 4.	Методические приемы обучения: зеркальный показ, обратный отсчет, команда-термин, специальные жесты.	7	2		-	
Модуль 1		методические приемы изменения нагрузки: модификация упражнений с изменением				-	Доклад с презентацией
Модуль 1	ИДЗ 1 (СР)	составление программы тренировок по шейпингу	7	20			
Модуль 1	ИДЗ 2 (СР)	Тестирование физических качеств (комплекс ОФП)	7	20		-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	ИДЗ 3 (СР)	Базовые упражнения статического стретчинга	7	10		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	ИДЗ 4 (СР)	Методические рекомендации по использованию упражнений по стретчингу в школьном уроке или секционных формах	7	10		-	Конспект
Модуль 1	ИДЗ 5 (СР)	Методика подбора упражнений стретчинга с учетом результатов тестирования физического развития.	7	14			Конспект
Модуль 1	ИДЗ 6 (СР)	Составление комплексов стретчинга для различных видов спорта	7	20			
Модуль 1	ИДЗ 7 (СР)	Техника и методика обучения упражнений статического стретчинга	7	16			
Модуль 1	ИДЗ 8 (СР)	Посещаемость занятий	7	14			
Модуль 1	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ	7			-	
Модуль 1	Промежуточная аттестация		7	0,25			
Модуль 1	Контроль		7	3,75			
Итого:				144			

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог;

- технология развития критического мышления - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Слушать лекцию, - семинар с использованием кейс-метода учебный материал подаётся студентам виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Конспектировать лекции.

Выступать с докладами на семинарских занятиях.

Выполнять практические задания, практических занятий с использованием деловой игры учебный материал подается студентам виде ролевых заданий, а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
7	ОПК-14	Вопросы к зачету № 1-48
7	ОПК-14	Основы силового шейпинга. Методика проведения силового шейпинга. Методика составления программ индивидуальных и групповых тренировок. Конспект урока.
7	ОПК-14	Техника и методика обучения упражнений статического стретчинга. Техника и методика обучения упражнениям динамического характера. Методика составления комплексов стретчинга для различных видов спорта. Конспект урока

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1.	Содержание и виды оздоровительных технологий
2.	Средства методы и методические приемы, используемые в адаптивной физической культуре.
3.	Особенности использования оздоровительных технологий с учетом нозологического признака и возраста.
4.	Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
5.	Аэробика как вид двигательной активности.
6.	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.
7.	Методика построения комплексов низкоударной аэробики
8.	Фитбол – аэробика - история, методика проведения.
9.	Степ-аэробика, история, методика проведения
10.	Танцевальная аэробика, направления, особенности.
11.	Шейпинг, как комплексная система. Особенности организации с различными возрастными группами.
12.	Особенности использования стретчинга в работе с различными возрастными группами
13.	Методика организации и проведения занятий по системе Калан Пинкни.

№ п/п	Темы
14.	Аква-фитнес. Характеристика направлений Аква фитнеса.
15.	Методика составления программы циклического тренинга в Аква-фитнесе.
16.	Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре.
17.	Методика проведения игр с использованием природного материала.
18.	Организация и проведение спортивных праздников, фестивалей, состязаний с различными возрастными категориями.
19.	Подбор упражнений для проведения зимних спортивных праздников.
20.	Организация и проведение весенне-летних физкультурных досугов.
21.	Организация и проведение тренингов по психогимнастике.
22.	Антистрессовая пластическая гимнастика.
23.	Двигательная пластика.
24.	Танцевальные телесно-ориентированные практики. Выбор темы. Организация и проведение тренинга.
25.	Система хатха-йоги. Терапевтические эффекты асан.
26.	Методика освоение гимнастики ЦИ-ГУН
27.	Даосская дыхательная гимнастика.
28.	«Су-Джок терапия» методика проведения занятий.
29.	Методика обучения и применения дыхательной гимнастики. (авторская методика и области ее применения по выбору студента)
30.	Методика коррекции и профилактики нарушений функций зрительного анализатора (авторская методика и области ее применения по выбору студентов)
31.	Ментальный тренинг как метод психической тренировки в спорте.
32.	Использование метода формокоррекционной ритмопластики в адаптивной физической культуре.
33.	Метод лечебной релаксационной пластики в спорт
34.	Методика применения системы психосоматической само регуляции. Оздоровительная система М. Нарбекова.
35.	Иппотерапия – метод реабилитации и социальной адаптации лиц, имеющих ограниченные возможности.

Краткое описание и регламент выполнения

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 стр.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности

проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

7.2.2. План-конспект урока

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Подготовить план-конспект по гимнастике

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, соответствие терминологии атлетической гимнастики, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно с допущением 1-2 ошибок при записи упражнений и терминологии, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, наличие дозировки и методических указаний, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если в конспекте допущены 3 и более ошибок при записи упражнений и терминологии спортивного туризма, отсутствие цели и задач урока, наличие дозировки и методических указаний, есть замечания к оформлению конспекта;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил конспект.

7.2.3. Дискуссия

(наименование оценочного средства)

Дискуссия, деловая (ролевая) игра

Составление программы двигательной активности для клиента, используя средства атлетической гимнастики. Включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Тема для дискуссии

1. История развития фитнес-технологии.
2. Основные виды фитнес-технологии
3. Классификация и характеристика фитнес-технологии.
4. Использование стретчинг-системы.
5. Использование комплекса каланетики.
6. Применение танцевальной терапии.

7. Направления йоги и их особенности.
8. Использование хатха-йоги в работе с различными возрастными категориями.

Современные люди мало двигаются из-за привязанности к телевизору и компьютерным технологиям. Недостаток двигательной активности компенсируют занятиями в тренажерном зале, где средствами атлетической гимнастики возможно решение многих задач.

Роли:

- клиент с запросом – решение своей индивидуальной задачи;
- инструктор по физической культуре (составляет программу и проводит занятие атлетической гимнастики с клиентом (группой клиентов));

Ожидаемый(е) результат(ы). Необходимо провести занятие с клиентом (группой), показать практически: степень владения группой, организационными качествами и др.

Процедура оценивания: оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент успел побывать в двух ролях, участвовал в обсуждении, показал достаточный уровень знаний, умений и навыков;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не участвовал в игре и обсуждении.

7.2.4. _____ Комплект творческих заданий

(наименование оценочного средства)

При проведении студентом занятия учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 6 баллов).
2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов):
 - знание терминологии;
 - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
 - правильность выбора места для показа упражнения;
 - зеркальный показ;
 - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
 - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
3. Действия и поведение студента, проводящего занятие (до 8 баллов):
 - практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
 - умение держаться перед группой;
 - правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
 - умение управлять действиями учащихся.
4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 8 баллов):
 - местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
 - рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).

5. Обеспечение безопасности на уроке (до 12 баллов).
6. Соблюдение плана проведения занятия в соответствии конспекту (до 10 баллов):
 - распределение времени занятия;
 - дозировка упражнений.
7. Новизна и творчество на занятии (до 10 баллов):
 - включение оригинальных упражнений;
 - использование инвентаря на занятии.
8. Достижение цели и задач занятия (до 10 баллов):
 - соответствие упражнений занятия;
 - адекватность методов организации учащихся при решении задач занятия.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
 - оценка «хорошо» выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
 - оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;
 - оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи.
- 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 7

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Фитнес-технологии в системе высшего, среднего профессионального образования.
2.	Фитнес-технологии как учебная дисциплина. Цель и задачи дисциплины.
3.	Основные виды фитнес-технологии
4.	Классификация и характеристика фитнес-технологии
5.	Китайская гимнастика тайцзицюань, ее оздоровительная разновидность
6.	Роль дыхательных упражнений при проведении занятий по ЛФК.
7.	Аэробика как вид оздоровительных технологий. История возникновения и развитие.
8.	Структура и содержание занятий аэробикой. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой.
9.	Гигиена питания при занятиях фитнесом
10.	Методика построения комплексов низкоударной аэробики.
11.	Использование фитбол-аэробики в работе с различными возрастными группами.
12.	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
13.	Использование стретчинг-системы.
14.	Использование комплекса каланетики
15.	Раскройте значение коррекционно-развивающих игр
16.	Отличительные особенности подбора и моделирования игр.

17.	Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими.
18.	Подвижные игры на свежем воздухе, в походах и на прогулках.
19.	Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
20.	Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
21.	Дать характеристику нетрадиционным и национальным видам спорта.
22.	Организация и проведение игры в радиальный баскетбол «Питербаскет».
23.	Методика организации и проведения психогимнастики.
24.	Использование антистрессовой пластической гимнастики
25.	Дать характеристику оздоровительной славянской системе целостного движения.
26.	Применение танцевальной терапии.
27.	Направления йоги и их особенности.
28.	Использование хатха-йоги в работе с различными возрастными категориями.
29.	Система «Бодифлекс» в коррекции проблемных зон тела.
30.	Йога как система оздоровления организма человека, история возникновения и развития.
31.	ЦИГУН как система оздоровления человеческого организма. История возникновения, особенности.
32.	Методика применения «Су-Джок терапии».
33.	Дыхательные системы.
34.	Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Содержание основного комплекса
35.	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей по методике Афанасьева.
36.	Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике Бейтса и Корбет.
37.	Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике М. Норбекова.
38.	Методика выполнения программы «Соляризации».
39.	Методика выполнения гимнастики для глаз Э.С. Лветисова.
40.	Методика выполнения хатха-йоги для глаз.
41.	Релаксационные упражнения по методике Г.Г. Демирчоглына.
42.	Гимнастические упражнения для глаз по методике Е.Е.Сомова.
43.	Методы регуляции психических состояний человека
44.	Области применения ментального тренинга
45.	Использование формокоррекционной ритмопластики
46.	Метод лечебной релаксационной пластики
47.	Основные системы психосоматической саморегуляции
48.	Методика выполнения массажа биологически активных точек

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
7	Зачет (по	«зачтено»	ответ полный, точный,

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
	накопительному рейтингу)		аргументированный, самостоятельный пользуясь современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет

Тестирование:

Критерии баллов:

- 100-80 баллов – «отлично»;
- 79-60 баллов – «хорошо»;
- 59-40 баллов – «удовлетворительно»;
- 39 и ниже «неудовлетворительно».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС	
2	Быченков С. В.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Учебник	2016	Репозиторий ТГУ	
3	Борисова М. М.	Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие / М. М. Борисова. - Москва: Обруч, 2014. - 255 с.	учебно-методическое пособие	2014	1	
4	Барчуков И. С.	Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. - Москва: КНОРУС, 2014. - 304 с.	Учебник	2014	3	
5	Серженко Е. В.	Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие для вузов / Е. В. Серженко [и др.]. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 73 с.	учебно-методическое пособие	2015	учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbo

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Лешева Н. С.	Аэробика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. С. Лешева, Т. А. Гринева. - Санкт-Петербург: СПбГАСУ, 2015. - 97 с.	учебное пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»
2.	Губа В. П.	Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс]: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: науч.- метод. пособие / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0577-9.	учебно-методическое пособие	2012	Репозиторий ТГУ

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : научный журнал / Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". - Электрон.журнал. – Москва. Режим доступа к журн.: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1530105>
- Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.— ЭБС «IPRbooks»
- Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571>.— ЭБС «IPRbooks»
- Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. Режим доступа: <http://herzen-ffk.my1.ru/load/19-1-0-68>
- Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с, ил. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3569357/>
- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы (У-213)	