

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

Б1.О.19.04
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые виды двигательной деятельности. Атлетическая гимнастика

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль)
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2022

Общая трудоемкость: 5 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	4	Итого
Форма контроля	Экзамен	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	6	6
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация		
Контактная работа	6,35	6,35
Самостоятельная работа	165	165
Контроль	8,65	8,65
Итого	180	180

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

49.03.01 «Физическая культура»

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2027 г.

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания № 2 от «24» сентября 2021 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области оздоровительных видов гимнастики, а также вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий с различным контингентом занимающихся. Дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности. Атлетическая гимнастика» занимает одно из важнейших мест в разделе дисциплин предметной подготовки и призвана обеспечить будущим бакалаврам качественную подготовку к выполнению профессиональной деятельности. Так же дисциплина направлена на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта, туризма. Она призвана обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений. Содержание дисциплины реализуется на основе общих положений и специфики физической культуры и спорта. Формы занятий по содержанию отражают особенности гимнастики, развивая и конкретизируя на его предметной основе положения теории и методики физического воспитания и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры» «Базовые виды двигательной деятельности Гимнастика1». «Базовые виды двигательной деятельности Гимнастика 2», «Базовые виды двигательной деятельности. Оздоровительная гимнастика».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса)– «Физическая культура», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивные сооружения в физической культуре и туризме».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)	ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта. Уметь: использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся силовыми упражнениями. Владеть: методами, физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств атлетической гимнастики.

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
	ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	<p>Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p> <p>Уметь: использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p> <p>Владеть: методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p>
	ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	<p>Знать: дидактику и методику организации тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки</p> <p>Уметь: осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта и спортивной дисциплине)</p> <p>Владеть: планированием, анализом, учетом результатов тренировочного процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства</p>

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Пр3 1	Техника безопасности во время проведения занятий	3	2		-	Конспект
Модуль 1	ИДЗ 1 (СР)	Основные средства атлетической гимнастики .	3	10	25	-	Презентация и доклад
Модуль 1	Пр3 2	Методика обучения базовым упражнениям	3	2		-	Конспект
Модуль 1	Пр3 3	Базовые упражнения атлетической гимнастики	3	2		-	Конспект
Модуль 1	ИДЗ 2 (СР)	Терминология упражнений атлетической гимнастики.	3	15			Конспект
Модуль 1	ИДЗ 3 (СР)	Техника выполнения силовых упражнений	4	20			Конспект
Модуль 1	ИДЗ 4 (СР)	Техника выполнения упражнений с отягощениям	4	20			Конспект
Модуль 1	ИДЗ 5 (СР)	Составление индивидуальной программы для формирования рельефа	4	20	25		Конспект
Модуль 1	ИДЗ 6 (СР)	Самоконтроль. Дневник самоконтроля.	4	20			Конспект
Модуль 1	ИДЗ 7 (СР)	Упражнения для мышц спины	4	10			Конспект
Модуль 1	ИДЗ 8 (СР)	Методы развития силовых способностей	4	10			Конспект
Модуль 1	ИДЗ 9 (СР)	Составление индивидуальной программы по снижению массы тела	4	20	25		Конспект
Модуль 1	ИДЗ 10 (СР)	Составление индивидуальной программы по увеличению мышечной массы	4	20	25		Конспект
Модуль 1	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ			100	-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Итого:				180	100		

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
1	ОПК-3.	Вопросы к экзамену № 1-40
1	ОПК-3.	Силовые упражнения в системе физического воспитания. Выполнение нормативов. Конспект урока. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Вспомогательные упражнения.

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

1.	Секреты роста мышц.
2.	Методика тренировок в пауэрлифтинге.
3.	Тренировка по растяжки у силовых атлетов.
4.	Четырёхмесячная программа повышения результативности у силовых атлетов.
5.	Построение годичного цикла силового атлета.
6.	Правила и версии соревнований по гиревому спорту.
7.	Построение тренировок в армрестлинге.
8.	Достижения Российских спортсменов в армрестлинге.
9.	Правила выполнения упражнений и общие положения в гиревом спорте.
10.	Участие и судейство в гиревом спорте.
11.	Физиологические и гигиенические особенности в силовом атлетизме. Методика тренировки силового атлета.
12.	Классификация и терминология упражнений в пауэрлифтинге.
13.	Особенности проявления силы мышц в условиях спортивной деятельности.
14.	Роль и место силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства.
15.	Возникновение и развитие армрестлинга в России и за рубежом. Создание Московской Федерации армспорта.
16.	Соревнования по армрестлингу, эволюция правил, техники, тактики. Сильнейшие команды в мире, в России. Проведение чемпионатов Москвы, России и мира.
17.	Перспективы развития армрестлинга.
18.	Особенности техники армрестлинга.
19.	Значение пауэрлифтинга как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
20.	Соревнования по пауэрлифтингу, эволюция правил, техники, тактики.
21.	Сильнейшие команды в мире и в России по силовому атлетизму.
22.	Проблемы и перспективы развития видов силового атлетизма.

23.	План учебно-тренировочного занятия по гиревому спорту.
24.	Миометрический метод работы мышц.

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 атлетической гимнастики.
2. Терминология силовых упражнений.
3. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике г.
4. Основы техники базовых упражнений атлетической гимнастики.
5. Упражнения с собственным весом.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения со свободными весами.
8. Основы спортивной тренировки в пауэрлифтинге.
9. Характеристики статических и динамических упражнений.

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.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр _____4_____

1.	Перечислите состав судейской коллегии по гиревому спорту.
2.	Перечислите предметы входящие в экипировку пауэрлифтера.
3.	Дайте определение методике суперподхода в пауэрлифтинге
4.	Дайте определение методике супермножественного подхода в пауэрлифтинге.
5.	Дайте определение изометрической тяги в пауэрлифтинге.
6.	Дайте определение становой тяги в пауэрлифтинге.
7.	Дайте описание упражнению поднимание одной гири двумя руками над головой.
8.	Дайте определение гиревому двоеборью
9.	Дайте определение упражнениям толчок, подход, фиксация, рывок.
10.	Дайте определение круговой тренировки в пауэрлифтинге.
11.	Дайте определение французскому жиму.
12.	Обучение технике захвата рук, ведение борьбы, подготовительные подводящие упражнения.
13.	Характеристика армрестлинга (армспорта) как силового вида спорта.
14.	Значение армрестлинга как эффективного средства физического воспитания учащихся старших классов.
15.	Характеристика пауэрлифтинга-троеборья, состоящего из приседания со штангой, жима штанги и тяги штанги.
16.	Соревнования по троеборью в пауэрлифтинге.
17.	Техника выполнения упражнений по трем видам силового атлетизма.
18.	Классификация и анализ упражнений в силовом атлетизме.
19.	Взаимосвязь техники и тактики в подготовительный и соревновательный периоды.
20.	Физические качества спортсменов, занимающихся силовым атлетизмом.
21.	Обучение технике жима штанги лежа.
22.	Обучение технике приседания со штангой.
23.	Обучение технике становой тяги.
24.	Секреты роста мышц.
25.	Тренировка по растяжке у силовых атлетов.
26.	Четырёхмесячная программа повышения результативности у силовых атлетов.
27.	Построение годичного цикла силового атлета.
28.	Построение тренировок в армрестлинге.
29.	Физиологические и гигиенические особенности в силовом атлетизме. Методика тренировки силового атлета.
30.	Особенности проявления силы мышц в условиях спортивной деятельности.
31.	Роль и место силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Экзамен	«отлично»	<p>Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)» отлично устанавливает внутри предметные и меж предметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в гимнастике, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в плавании, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.</p>
1		«хорошо»	<p>Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)», оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных</p>

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными о плавании и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.
1		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутри предметных и меж предметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии гимнастики.
1		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)», допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

Тестирование:

Критерии баллов:

- 85-100 баллов – «отлично»;
- 70-84 баллов – «хорошо»;
- 55-69 баллов – «удовлетворительно»;
- 54 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
1	Бурмистров В.Н.	Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс по дисциплине "Физ. культура" / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. - Москва : РУДН, 2012. - 170 с. - ISBN 978-5-209-03557-2.	учебно-методический комплекс	2018	ЭБС "IPRbooks"
2	Быченков, С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с.	Учебно-методическое пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
3	Куршев А.В, Зенуков И.А., Халилова А.Ф	Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение : учебно-методическое пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, А. Ф. Халилова [и др.] ; под редакцией Е. И. Шевченко. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 192 с	Учебно-методическое пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
4	Ткаченко А.В.	Организация и планирование занятий атлетической гимнастикой в вузе : учебное пособие / А. В. Ткаченко. — Москва : Научный консультант, 2020. — 138 с.	учебное пособие	2020	ЭБС «IPRbooks»

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.	Луценко С. А.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения [Электронный ресурс]: Гимнастика: учеб. -метод. пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов. - Санкт-Петербург: Ин-т специал. педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - ISBN 978-5-8179-0146-7.	учебно-методическое пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
2.	Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной	Спорт высших достижений [Электронный ресурс]: спортивная гимнастика: учеб. пособие / под ред. Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. - Москва: Человек, 2014. - 148 с. - (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-906131-33-1.	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»

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.myl.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	Тренажерный зал	Тренажеры, камейки деревянные, гантели, бодибары, гири.
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная	Столы ученические двухместные, стол

№ 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
	аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для 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	преподавательский , стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет.