

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

Б1.В.05  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Технологии проведения индивидуальных и групповых тренировок в спорте и фитнесе**  
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)  
Тренерско-преподавательская деятельность в спорте и фитнес-индустрии

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 2 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	4	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	6	6
Лабораторные		
Практические	12	12
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	18,25	18,25
Самостоятельная работа	53,75	53,75
Контроль		
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

Рабочую программу составил(и):

Доцент, Г.М. Замыцкова

---

(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

44.04.01 «Педагогическое образование»

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2028 г.**

УТВЕРЖДЕНО

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

---

(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков, необходимых для эффективной организации и проведения тренировочных занятий в сфере дополнительного образования и фитнес-индустрии, а также формирования профессиональных компетенций тренера.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Профессиональные особенности деятельности тренера», «Теория и методика фитнес-технологий», «Спортивная хореография».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса)– «Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта», «Технологии проведения учебно-тренировочных занятий со школьниками в спорте и фитнесе».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
Способен организовывать, стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе; готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся, их образовательных потребностей и запросов детей и их родителей (законных	ПК-4.1 Организация, стимулирование и мотивация обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе.	<b>Знать:</b> Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-индустрии и дополнительного образования; стандарты качества фитнес-услуг; принципы клиент ориентированного подхода; <b>Уметь:</b> Разрабатывать и внедрять системы контроля качества фитнес-программ и учебных занятий; проводить обратную связь с клиентами/обучающимися для оценки эффективности тренировочного процесса; оформлять документацию, регламентирующую качество предоставляемых услуг (программы тренировок, индивидуальные планы, отчёты); <b>Владеть:</b> Навыками проектирования и управления фитнес-проектами в условиях дополнительного образования; методикой анализа и интерпретации обратной связи для непрерывного совершенствования образовательных программ; техниками разрешения конфликтных ситуаций с клиентами/обучающимися;

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
представителей) (ПК-4)	<p>ПК-4.2 Подготовка информационных материалов о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и их представление при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учётом мотивов поведения обучающихся, их образовательных потребностей и запросов детей и их родителей (законных представителей).</p>	<p><b>Знать:</b> -этические нормы профессиональной деятельности фитнес-тренера; методы оценки удовлетворённости клиентов и качества образовательных услуг; требования профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»</p> <p><b>Уметь:</b> взаимодействовать с администрацией образовательных организаций и фитнес-клубов для обеспечения стандартов безопасности и качества</p> <p><b>Владеть:</b> - методами обучения двигательным действиям; - способностью оценивания выполнения двигательных действий у занимающихся на разных этапах обучения; - способностью видеть и исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - способностью осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий.</p>
	<p>ПК-4.3 Анализ эффективности организации учебной деятельности и мероприятий по привлечению обучающихся, а также коррекция содержания и методов работы с учётом обратной связи от обучающихся, их родителей (законных представителей) и динамики образовательных результатов.</p>	<p><b>Знать:</b> основные нормативно-правовые акты и стандарты, регулирующие деятельность в области фитнеса, спорта и здравоохранения; требования по безопасности и гигиене при проведении фитнес-услуг; процедуры лицензирования, сертификации и отчетности в данной сфере.</p> <p><b>Уметь:</b> ориентироваться в нормативных документах, необходимых для легальной организации и ведения фитнес-бизнеса; разрабатывать и реализовывать планы мероприятий по расширению и продвижению фитнес-услуг в соответствии с действующим законодательством; обеспечивать выполнение требований по безопасности и гигиене, взаимодействовать с контролирующими органами.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа нормативных документов и</p>

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
		нормативных актов; навыками подготовки документации и отчетных материалов в соответствии с требованиями законодательства; навыками внедрения нормативных требований в практическую деятельность учреждения по фитнесу.

### 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.	Лек.1	Тема 1.1. Введение в тренерскую деятельность: основные понятия и современное состояние отрасли Обзор сферы фитнеса и дополнительного образования, роль тренера в современном обществе.	4	2	-	-	Опрос по теме
	Лек.2	Тема 1.2. Теория и методика планирования тренировочного процесса Основы разработки тренировочных программ с учетом целей и особенностей клиентов.	4	2	-	-	Опрос по теме
	Лек.3	Тема 1.3. Тренды и инновации в фитнес-индустрии. Современные направления, новые программы и технологии.	4	2	-		Опрос по теме
	Пр.1,2	- Исследуйте влияние внедрения цифровых технологий (например, аналитики данных и искусственного интеллекта) на индивидуализацию тренировочного процесса. Проанализируйте потенциальные выгоды и этические сложности таких решений. Обоснуйте, как это может изменить роль тренера. - Разработайте проект программного комплекса для автоматизации планирования, контроля и оценки тренировочного процесса для фитнес-клуба. Включите краткое описание архитектуры, основные функции и способы обеспечения безопасности данных	4	4			Выполнение практической работы
	Пр 3,4,5,6	-Разработайте программу повышения профессиональной компетентности тренера (например, через онлайн-курсы, семинары, мастер-классы) и предложите систему оценки эффективности обучения	4	8			Выполнение практической работы

	<p>- Разработка и проведение мотивационного тренинга для спортивной группы</p> <p>Задание:</p> <p>Проанализируйте возрастные и индивидуальные особенности конкретной спортивной или фитнес-группы. Разработайте сценарий мотивационного тренинга (продолжительностью 45–60 минут), направленного на повышение интереса к занятиям, формирование командного духа и развитие коммуникативных навыков. Проведите тренинг с группой (или в учебной аудитории с одноклассниками).</p> <p>Подготовьте самоанализ занятия, отразив использованные методы мотивации, реакцию участников и предложения по улучшению.</p> <p>- Создание информационного пакета для привлечения обучающихся и родителей в спортивную секцию или фитнес-программу</p> <p>Задание:</p> <p>Выберите направление (например, детская спортивная секция, фитнес-программа для подростков, семейный фитнес).</p> <p>Подготовьте комплект информационных материалов: буклет, презентация, пост для социальных сетей и текст выступления для родительского собрания.</p> <p>Материалы должны отражать содержание программы, её преимущества, ожидаемые результаты и учитывать запросы детей и родителей.</p> <p>Представьте материалы на практическом занятии и проведите «мини-презентацию» для аудитории.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

		<p>- Анализ эффективности тренировочного процесса и разработка предложений по его совершенствованию</p> <p>Задание:</p> <p>Проведите анкетирование или интервью с обучающимися и их родителями (можно смоделировать ситуацию) для выявления их удовлетворённости занятиями, мотивации и образовательных запросов.</p> <p>На основе полученных данных проанализируйте эффективность текущих методов работы.</p> <p>Разработайте предложения по коррекции содержания и организации тренировочного процесса, направленные на повышение мотивации, вовлечённости и образовательных результатов группы.</p> <p>Оформите аналитическую записку с выводами и рекомендациями.</p>					
	СР	Самостоятельная работа	4	53,75	-	-	Изучение литературных источников, подготовка докладов, выполнение практических заданий
	ПА		4	0,25			
		<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>-</b>		

## **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
4	ПК-4.	Вопросы к зачету № 1-40
4	ПК-4.	План-программа тренировки Конспект урока. Комплекс силовых упражнений для проведения групповой тренировки. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.

### 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.	Современные тенденции в развитии фитнес-индустрии: обзор и перспективы
2.	Эффективность индивидуальных и групповых тренировок: сравнение подходов
3.	Теоретические основы мотивации клиентов в фитнес-среде
4.	Влияние психологии на выбор тренировочной программы
5.	Использование цифровых технологий в тренерской практике: преимущества и риски
6.	Адаптация тренинга под возрастные особенности клиентов
7.	Профессиональная этика и стандарты тренерской деятельности
8.	Особенности тренерской деятельности в онлайн-формате
9.	Методы оценки физической подготовленности клиентов
10.	Инновационные тренажеры и оборудование в фитнес-индустрии: плюсы и минусы
11.	Влияние здорового образа жизни на мотивацию клиентов
12.	Основы планирования тренировочного процесса
13.	Значение межличностных навыков для тренера
14.	Организация безопасных тренировок для разных категорий клиентов
15.	Использование геймификации для повышения мотивации в тренировках
16.	Влияние диеты и питания на результаты тренировки
17.	Создание индивидуальных программ тренировок с учетом целей и особенностей клиента
18.	Развитие профессиональных компетенций через непрерывное обучение
19.	Сложности при работе с трудными или мотивированными клиентами и способы их преодоления
20.	Роль социальной поддержки в достижении фитнес-целей
21.	Управление групповой динамикой на тренировках
22.	Влияние культурных и этнических особенностей на работу тренера

№ п/п	Темы
23.	Форумы и конференции как инструмент профессионального развития
24.	Использование аналитики данных для повышения эффективности тренировочного процесса
25.	Проблемы и перспективы сертификации и стандартизации тренерской деятельности
26.	Анализ кейсов успешных тренеров и их методик работы

#### **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 материалом;
- **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 оздоровительной 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. Можно ли считать онлайн-тренировки полноценной заменой персональных занятий в зале?  
— Обсуждение плюсов и минусов, эффективность, уровень мотивации и безопасность.
2. Этика и границы в отношениях между тренером и клиентом: где проходит черта, за которую \_\_\_\_\_ переходить \_\_\_\_\_ недопустимо?  
— Важность профессиональных границ, психологические аспекты и профилактика конфликтных ситуаций.
3. Использование новых технологий (например, искусственный интеллект, VR) — должно ли это стать обязательным элементом работы тренера?  
— Обсуждение инноваций, их влияния на качество и доступность фитнес-услуг.
4. Влияние культурных и этнических различий на подходы к тренировкам и мотивации клиентов.  
— Важность учета национальных особенностей, религии, традиций.
5. Роль сертификации и постоянного повышения квалификации в обеспечении качества услуг \_\_\_\_\_ тренера.  
— Обсуждение необходимости и эффективности различных форм обучения.
6. Можно ли fitness-индустрию считать «этичной» и ответственной отраслью?  
— Обсуждение стандартов безопасности, честной рекламы и ответственности перед клиентами.
7. Законодательство и сертификация тренерской деятельности: насколько эти требования \_\_\_\_\_ справедливы \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ достаточны?  
— Вопросы регулирования, ответственности и возможных недостатков современного законодательства.

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. Кейс-задача**

*(наименование оценочного средства)*

1. Задание (я): Подберите подвижные игры на перемену для учащихся коррекционных учреждений, различных возрастных категорий;

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

2.1. Задание (я): Составить план-конспект занятия по фитнесу

- степ-аэробике
- аэробике высокой ударности.

2.2. Опишите особенности этой нозологической группы;

- Какое мероприятие (новое или существующее) для данной категории можете предложить (цель, задачи, место проведения, краткое описание);
- Какие условия необходимо учитывать (требования к помещению, к персоналу и другое);

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту за правильное решение задачи и сделанные выводы
- оценка «не зачтено», если студент не владеет знаниями и не умеет высказывать свою точку зрения.

### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Примерные тематика курсовых работ по дисциплине «

#### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4		«зачтено»	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, 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.
6		«не зачтено»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, 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	Сапожникова, О. В.	Фитнес	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
2	Власова, И. А.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
3	Кукоба, Т. Б.	Фитнес-технологии. Курс лекций	учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
4	Коршунова О. С.	Основы современного фитнеса	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
5	Криживецкая, О. В.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
6	Грудницкая, Н. Н.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие (курс лекций)	2019	ЭБС "IPRbooks"
7	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2019	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.	Поздеева, Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
2.	Булгакова, О. В.	Фитнес-аэробика	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
3.	Булгакова, О. В.	Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО	монография	2018	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.	Мостовая, Т. Н.	Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
5.	Калинкина, Е. В.	Степ-аэробика	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
6.	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
7.	Райнхардт О.О.	Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры	методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
8.	Тимофеева, О. В.	Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
9.	Алаева, Л. С.	Основы оздоровительной аэробики	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
10.	Митрохина, В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика	учебное пособие	2010	ЭБС "IPRbooks"
11.	Размахова, С. Ю.	Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе	учебное пособие	2011	ЭБС "IPRbooks"
12.	Стародымова Ю. И., Посашкова О. Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
13.	Пшеничникова, Г. Н.	Аэробика в школе	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"
14.	Безматерных, Н. Г.	Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"

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

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.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.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. 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://e.lanbook.com/>
  - <https://dspace.tltsu.ru/>
  - <http://www.studentlibrary.ru/>
  - <https://new.znaniyum.com/>
  - <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - 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	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
	аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет