

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

Институт естествознания

Кафедра экологии и природопользования

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института



Е. В. Скрипникова

«21» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.Б.Э.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 05.03.02 - География

Профиль/направленность/специализация: Общая география

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Авторы программы:

Сырова Светлана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Милосердова Галина Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.02 - География (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «07» августа 2014 г. № 955).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры экологии и природопользования «25» декабря 2020 г. Протокол № 6

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института естествознания, Протокол от «21» января 2021 г. № 5.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра....	4
3. Объем и содержание дисциплины.	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	13
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	28
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.	30
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	31

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

- научно-исследовательская

1.3 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает и понимает:
		Умеет (способен продемонстрировать):
		Владеет:

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Спортивные игры			+	+	+	+	+
2	Физическая культура и спорт	+	+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Фитнес» относится к базовой части учебного плана ОП по направлению подготовки 05.03.02 - География.

Дисциплина «Фитнес» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа	160
Практические (Практ. раб.)	160
Самостоятельная работа (СР)	168
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	СР	
		О	О	
3 семестр				
1	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)
2	Легкая атлетика	8	10	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)
3	Спортивные игры	16	16	Прыжок в длину с места (см)
4 семестр				
4	Лыжная подготовка	16	18	бег на лыжах (100 м.); бег на лыжах (2000 м)
5	Плавание	16	16	плавание 50 м кроль на спине (с) ; 12 минутное плавание
5 семестр				
6	Ритмическая гимнастика	16	16	Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 20 сек; Упор лежа «Планка»,

7	Аэробика	8	10	<p>Проба Ромберга (пяточно-носовая):</p> <p>поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).</p> <p>; Выкрут рук: Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).</p> <p>; Выполнение базовых шагов аэробики: Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up</p>
8	Атлетическая гимнастика	8	8	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз);</p> <p>Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений);</p> <p>Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)</p>
6 семестр				

9	Элементы единоборств	16	16	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг); Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг) ; Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг); Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)
10	Кроссовая подготовка	16	18	Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз). ; Прыжок в длину с места (см); Бег 100 м (сек); Бег 3000 м (мин., сек)
7 семестр				
11	Элементы единоборств	16	16	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг); Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг) ; Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг); Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

12	Кроссовая подготовка	16	16	Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз). ; Прыжок в длину с места (см); Бег 100 м (сек); Бег 3000 м (мин., сек)
----	----------------------	----	----	--

Тема 1. Гимнастика с элементами акробатики (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения; прыжки в глубину с вращениями.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: подтягивания; упражнения в висах, упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами; девушки: упражнения в висах и упорах; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (юноши: с набивными мячами весом до 5 кг, гантелями до 8 кг, гириями до 16 и 24 кг, штангой, с эспандерами, на тренажерах; девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами).

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 2. Легкая атлетика (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка; девушки: длительный бег до 20 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, броски набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; метание из различных и.п. с цель, на дальность, обеими руками.

Знания о физической культуре: техника безопасности при занятиях легкой атлетикой; биомеханические особенности техники бега, прыжков и метаний; основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений; дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием; виды соревнований по легкой атлетике и рекорды, правила соревнований.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 3. Спортивные игры (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

- Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие двигательных способностей.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.

- Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование приема и передачи мяча. Совершенствование техники передач мяча: варианты подачи. Совершенствование техники подачи мяча: варианты подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.

- Футбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие двигательных способностей. Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 с до 18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в различных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 4. Лыжная подготовка (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Совершенствование техники лыжных ходов: переход с одновременных шагов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).

Формирование знаний о физической культуре: правила и техника безопасности при занятиях лыжным спортом; первая помощь при травмах и обморожениях; особенности физической подготовки лыжников; правила проведения самостоятельных занятий; основные элементы тактики лыжных гонок; правила соревнований.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 5. Плавание (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. Развитие выносливости: плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Развитие координационных способностей, выносливости: подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и в воде. Освоение плавания прикладными способами: плавание на боку, брассом, на спине. Развитие выносливости: плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.

Развитие координационных способностей: подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и в воде.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 6. Ритмическая гимнастика (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Совершенствование общеразвивающих упражнений под музыку в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на растягивание. Ходьба: различные варианты; сочетание ходьбы на месте и в движении с различными движениями руками (одновременными и разноименными, симметричными и асимметричными); ходьба с хлопками; ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу); основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике; бег (использовать те же варианты движений, как и при ходьбе). Подскоки и прыжки: на двух ногах (с различным положением ног в фазе полета), на месте и с продвижением в разных направлениях; с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не выполнять больше 4 прыжков на одной ноге); сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 7. Аэробика (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Совершенствование основных шагов аэробики (ходьба, открытый шаг, приставной шаг, поднятие колен, скрестный шаг, прыжок ноги врозь-вместе, бег, сип); вспомогательных шагов; выполнение связок из трех-пяти шагов; сочетание шагов с различными движениями руками, в различных направлениях.

Развитие двигательных способностей: выносливости, координации движений, ритма. Развитие гибкости: упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 8. Атлетическая гимнастика (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Развитие силовых, скоростно-силовых способностей и силовой гимнастики с использованием специальных тренажеров, приспособлений, отягощений.

Формирование знаний и принципах силовой тренировки, особенностях питания, дозирования нагрузки в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 9. Элементы единоборств (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Совершенствование техники приемов: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки.

Развитие координационных способностей: подвижные игры.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах.

Овладение знаниями: самостоятельная разминка, влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 10. Кроссовая подготовка (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Пробегание дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши) в сочетании с ходьбой, полностью в умеренном темпе.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 11. Элементы единоборств (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Совершенствование техники приемов: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки.

Развитие координационных способностей: подвижные игры.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах.

Овладение знаниями: самостоятельная разминка, влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 12. Кроссовая подготовка (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Пробегание дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши) в сочетании с ходьбой, полностью в умеренном темпе.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Гимнастика с элементами акробатики	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)	30	30 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10 раз и более) 20 - 29 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) 10 - 19 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (4-6 раз) Менее 3 раз баллов не дает
2.	Легкая атлетика	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)	30	25 - 30 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (35 раз и более) 19-24 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (30-34 раза) 10 - 18 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (25-29 раз) Менее 20 раз баллов не дает
3.	Спортивные игры	Прыжок в длину с места (см)	30	25 - 30 баллов – прыжок на 170 см и более 19 - 24 баллов – прыжок на 160 -169 см 10 - 18 баллов – прыжок на 150 -159 см Менее 150 см баллов не дает
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий

5.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	70	Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	Итого за семестр	100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Лыжная подготовка	бег на лыжах (100 м.)	20	20 баллов – 16,0 с. и менее 14 - 19 баллов – 16,1 - 16,4 с 9 - 13 баллов – 16,5 – 16,8 с Больше 16,8 секунд баллов не дает
		бег на лыжах (2000 м)	25	20 - 25 баллов – 10,15 и менее 14 - 19 баллов – от 10,16 - 11,00 8 - 13 баллов – 11,01 – 12,00 Больше 12,00 мин. баллов не дает
2.	Плавание	плавание 50 м кроль на спине (с)	20	15 - 20 баллов – 0,55 и менее 9 - 14 баллов – от 0,55 до 1,05 3 - 8 баллов – от 1,05 до 1,15 Больше 1,15 баллов не дает
		12 минутное плавание	25	20 - 25 баллов – 350 м и менее 14 - 19 баллов – от 350 до 400 м 8 - 13 баллов – от 400 м до 450 м Больше 450 м баллов не дает
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий

4.	Премиальные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
5.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	70	Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
6.	Итого за семестр	100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Ритмическая гимнастика	Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 20 сек	15	10-15 баллов – 50 раз и более 7-9 баллов – 40 - 49 раз 4-6 баллов – 30 - 39 раз 1-3 балла - 20 - 29 раз
		Упор лежа «Планка»,	15	10-15 баллов – 150 сек. и более 7-9 баллов – 120 -150 сек. 4-6 баллов – 90 - 120 сек. 1-3 балла - 60 - 90 сек.

2.	Аэробика	Проба Ромберга (пяточно-носочная) : поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).	10	10 баллов – 20 с 9 баллов – 19 с 8 баллов – 18 с 7 баллов – 17 с 6 баллов – 16 с 5 баллов – 15 с 4 балла – 14 с 3 балла – 13 с 2 балла – 12 с 1 балл – 11 с
		Выкрут рук: Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).	10	10 баллов – 64 см 9 баллов – 65 см 8 баллов – 66 см 7 баллов – 67 см 6 баллов – 68 см 5 баллов – 69 см 4 балла – 70 см 3 балла – 71 см 2 балла – 72 см 1 балл – 73 см

		Выполнение базовых шагов аэробики: Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up	10	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг
3.	Атлетическая гимнастика	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	10	10 баллов – 12 и более 5-9 баллов – 8-10 1-4 баллов – 5-7
		Выпрыгивание из положения приседа за 30 с (кол-во повторений)	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 1-4 баллов – 10-14
		Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)	10	10 баллов – 13- и более 5-9 баллов – 10- и более 1-4 баллов – 7-и более
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий

5.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	70	Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	Итого за семестр	100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Элементы единоборств	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 7 и более 1-4 баллов – 4 и более
		Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)	10	10 баллов – 610 см. 5-9 баллов – 510 см. 1-4 баллов – 480 см.

		Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	10	10 баллов – 10 раз 5-9 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
		Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	15	12 - 15 баллов – 10 раз 5-11 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
2.	Кроссовая подготовка	Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).	10	10 баллов – 80 раз 9 баллов – 79 раз 8 баллов – 78 раз 7 баллов – 77 раз 6 баллов – 76 раз 5 баллов – 75 раз 4 балла – 74 раза 3 балла – 73 раза 2 балла – 72 раз 1 балл – 71 раз
		Прыжок в длину с места (см)	10	10 баллов – прыжок на 240 см и более 7-9 баллов – прыжок на 230 -239 см 4-6 баллов – прыжок на 220-229 см Менее 220 см баллов не дает
		Бег 100 м (сек)	10	10 баллов – 13,7 с. и менее 7-9 баллов – 13,8 - 14,1 с 4-6 баллов – 14,2 – 14,5 с Больше 14,5 с баллов не дает
		Бег 3000 м (мин., сек)	15	12 - 15 баллов – 12,30 с. и менее 7-11 баллов – 12,31 - 13,40 с 4-6 баллов – 13,41 – 14,10 с Больше 14,10 с баллов не дает
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий

4.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
5.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	70	Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
6.	Итого за семестр	100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Элементы единоборств	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 7 и более 1-4 баллов – 4 и более
		Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)	10	10 баллов – 610 см. 5-9 баллов – 510 см. 1-4 баллов – 480 см.

		Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	10	10 баллов – 10 раз 5-9 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
		Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	15	12 - 15 баллов – 10 раз 5-11 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
2.	Кроссовая подготовка	Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).	10	10 баллов – 80 раз 9 баллов – 79 раз 8 баллов – 78 раз 7 баллов – 77 раз 6 баллов – 76 раз 5 баллов – 75 раз 4 балла – 74 раза 3 балла – 73 раза 2 балла – 72 раз 1 балл – 71 раз
		Прыжок в длину с места (см)	10	10 баллов – прыжок на 240 см и более 7-9 баллов – прыжок на 230 -239 см 4-6 баллов – прыжок на 220-229 см Менее 220 см баллов не дает
		Бег 100 м (сек)	10	10 баллов – 13,7 с. и менее 7-9 баллов – 13,8 - 14,1 с 4-6 баллов – 14,2 – 14,5 с Больше 14,5 с баллов не дает
		Бег 3000 м (мин., сек)	15	12 - 15 баллов – 12,30 с. и менее 7-11 баллов – 12,31 - 13,40 с 4-6 баллов – 13,41 – 14,10 с Больше 14,10 с баллов не дает
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий

4.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
5.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	70	Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
6.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

12 минутное плавание

Тема 5. Плавание

примерные задания:

12 минутное плавание

Бег 100 м (сек)

Тема 10. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Бег 100 м (сек)

Тема 12. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Бег 100 м (сек)

Бег 3000 м (мин., сек)

Тема 10. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Бег 3000 м (мин., сек)

Тема 12. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Бег 3000 м (мин., сек)

бег на лыжах (100 м.)

Тема 4. Лыжная подготовка

Примерные задания:

бег на лыжах (100 м.)

бег на лыжах (2000 м)

Тема 4. Лыжная подготовка

Примерные задания:

бег на лыжах (2000 м)

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).

Тема 7. Аэробика

Примерные задания:

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).

Выполнение базовых шагов аэробики:

Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up

Тема 7. Аэробика

Примерные задания:

Выполнение базовых шагов аэробики:

Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up

Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)

Тема 8. Атлетическая гимнастика

Примерные задания:

Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

Тема 9. Элементы единоборств

Примерные задания:

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

Тема 11. Элементы единоборств

Примерные задания:

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)

Тема 9. Элементы единоборств

Примерные задания:

Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)

Тема 11. Элементы единоборств

Примерные задания:

Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)

плавание 50 м кроль на спине (с)

Тема 5. Плавание

плавание 50 м кроль на спине (с)

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)

Тема 2. Легкая атлетика

Примерные задания:

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)

Приседание на одной ноге, стоя на ступе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Тема 8. Атлетическая гимнастика

Примерные задания:

Приседание на одной ноге, стоя на ступе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 9. Элементы единоборств

Примерные задания:

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 11. Элементы единоборств

Примерные задания:

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).

Тема 7. Аэробика

Примерные задания:

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).

Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 20 сек

Тема 6. Ритмическая гимнастика

Примерные задания:

Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 20 сек

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Тема 10. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Тема 12. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Прыжок в длину с места (см)

Тема 3. Спортивные игры

Примерные задания:

Прыжок в длину с места (см)

Тема 10. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Прыжок в длину с места (см)

Тема 12. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Прыжок в длину с места (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Тема 1. Гимнастика с элементами акробатики

Примерные задания:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Тема 8. Атлетическая гимнастика

Примерные задания:

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 9. Элементы единоборств

Примерные задания:

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 11. Элементы единоборств

Примерные задания:

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Упор лежа «Планка»,

Тема 6. Ритмическая гимнастика

Примерные задания:

Упор лежа «Планка»,

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ОК-8)

не предусмотрены.

Типовые задания для зачета (ОК-8)

Типовые задания промежуточного контроля (ОФП) – девушки.

1. Прыжок в длину с места (см)

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)

3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)

Типовые задания промежуточного контроля (ОФП) – юноши

1. Прыжок в длину с места (см)

2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Типовые задания промежуточного контроля (атлетическая гимнастика)

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Жим штанги лежа (кол-во раз)

Приседание со штангой на плечах .

Типовые задания промежуточного контроля (оздоровительная аэробика)

Выполнение базовых шагов аэробики: open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, Knee up, Kick, Jumping Jack, Lunge.

Проба Ромберга. Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть, стоять, удерживая равновесие (с)

Самостоятельное выполнение комбинации, разучиваемой в процессе занятий.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОК-8	посещение учебных занятий в запланированном объеме; освоение учебного материала, рекомендованного учебной программой; овладение техникой физических упражнений, рекомендованных учебной программой; умение под руководством преподавателя решать поставленные задачи; достаточный уровень физической подготовленности
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОК-8	пропуски учебных занятий без уважительных причин; отказ от выполнения зачетных тестов; низкий уровень физической подготовленности; наличие грубых ошибок при выполнении тестов; низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов 1-2 курсов нефизкультурных специальностей, обучающихся по программе бакалавра : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2013. - 90 с.
2. Скороходов Н.М., Сютин В.И., Лисицын Е.П. Технология физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2014. - 76 с.
3. Куршев, А. В., Зенуков, И. А., Гейко, Г. Д., Хайруллин, А. Г., Антонов, В. А., Софронова, Е. М., Хуснутдинова, Р. Г., Халилова, А. Ф., Насырова, Г. Х., Ахметвалеева, Э. Т., Мамяшева, Н. Н., Финогентова, Л. А. Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие. - 2022-01-18; Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление пр. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. - 128 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/79507.html>
4. Бьёрн, Кафка, Олаф, Йеневайн Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. - 2022-04-01; Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 176 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/55571.html>
5. Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка: спорт, фитнес : научно-популярное издание. - Москва: Спорт, 2016. - 177 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318>
6. Криживецкая О. В., Ивко И. А. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. - 121 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>
7. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие. - 2022-08-31; Фитнес. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : Учебник. - 2-е изд., стер.. - М.: Издат. центр "Академия", 2013. - 282,[6]с.
2. Герцов Г.В., Янковский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник. - М.: Издат. центр "Академия", 2013. - 288 с.

3. Аракелян, И. Г. Фитнес и физическая культура : методические указания. - 2024-01-18; Фитнес и физическая культура. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>
4. Арсентьев, В. В. Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья». - Весь срок охраны авторского права; Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья». - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. - 28 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22960.html>
5. Власова, И. А., Иваненко, О. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Оздоровительный фитнес. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. - 158 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>
6. Коршунова, О. С. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие. - 2030-04-20; Основы современного фитнеса. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. - 53 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/95206.html>
7. Федосеева М. З., Лебедева С. А., Иващенко Т. А., Давиденко Д. Н. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие. - Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. - 56 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

6.3 Иные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
2. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсевен" - <https://fitseven.ru>
3. Фитнес-статьи - <https://fitunion.pro/blog/>
4. BODYMAP - <https://bodymap.ru>
5. Fit trends - <http://www.fittrends.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>

4. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
5. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
7. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
8. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. – URL: <http://www.tambovlib.ru>
9. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
10. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275>
11. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.