

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 25.06.2025 11:17:23
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
 Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
 "Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ Теория и методика фитнеса рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**
 Учебный план б490301-СпТрен-25-3.plx
 Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Квалификация **Бакалавр**
 Форма обучения **очная**
 Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
 Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:
 в том числе: зачеты 6
 аудиторные занятия 40
 самостоятельная

32

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 6 (3.2) | | Итого | | |
|---|---------|----|-------|----|----|
| Неделя | 11 2/6 | | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | |
| Лекции | 20 | 20 | 20 | 20 | |
| Практические | 20 | | 20 | | 20 |
| Итого ауд. | 40 | | 40 | | 40 |
| Контактная | 40 | | 40 | | 40 |
| Сам. работа | 32 | | 32 | | 32 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 | |

УП: б490301-СпТрен-25-3.plx

Программу составил(и):
 к.п.н., Доцент, Булгакова О.В.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика фитнеса

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 Направленность (профиль): Спортивная тренировка
 утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 | являются: формирование профессионально-педагогических компетенций, а также освоение студентами теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области физической культуры и спорта, подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по направлению Физическая культура |
| 1.2 | |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.В.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Гимнастика с методикой преподавания |
| 2.1.2 | Физиология человека |
| 2.1.3 | Анатомия человека |
| 2.1.4 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.1.5 | Введение в профессиональную деятельность |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Учебная практика, педагогическая практика |
| 2.2.2 | Формирование культуры здорового образа жизни |
| 2.2.3 | Производственная практика, тренерская практика |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
| ПК-4.1: Методически обеспечивает тренировочный и образовательный процесс | |
| ПК-4.2: Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов | |
| ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма | |
| ПК-2.1: Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта | |
| ПК-2.2: Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта | |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен | |
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | основы тренировочного и образовательного процесса в сфере физической культуры, спорта и туризма; |
| 3.1.2 | формы контроля тренировочного и образовательного процессов; |
| 3.1.3 | основы реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта; |
| 3.1.4 | основы проектирования и реализации общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | методически обеспечивать тренировочный и образовательный процесс в сфере физической культуры, спорта и туризма; |
| 3.2.2 | проводить контроль тренировочного и образовательного процессов; |
| 3.2.3 | реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта; |
| 3.2.4 | проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта |

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | |
|--|---|----------------|-------|-------------|------------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---------------|--|--|
| | Раздел 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания | | | | | |
| 1.1 | Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания /Лек/ | 6 | 2 | ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.2 | Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания /Ср/ | 6 | 2 | ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| | Раздел 2. Основы обучения оздоровительным видам аэробики | | | | | |
| 2.1 | Основы обучения оздоровительным видам аэробики /Лек/ | 6 | 4 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.2 | Основы обучения оздоровительным видам аэробики /Ср/ | 6 | 4 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| | Раздел 3. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг | | | | | |

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---------------|--|--|
| 3.1 | Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг /Лек/ | 6 | 2 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
|-----|--|---|---|---------------|--|--|

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---------------|--|
| 3.2 | Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг /Пр/ | 6 | 2 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| 3.3 | Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг /Ср/ | 6 | 4 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| | Раздел 4. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы | | | | |
| 4.1 | Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы /Лек/ | 6 | 2 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 |
| 4.2 | Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы /Пр/ | 6 | 2 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---------------|--|
| 4.3 | Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы /Ср/ | 6 | 4 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| | Раздел 5. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---------------|--|
| 5.1 | Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. /Лек/ | 6 | 2 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| 5.2 | Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| 5.3 | Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. /Ср/ | 6 | 4 | ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| Раздел 6. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма | | | | | |
| 6.1 | Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма /Лек/ | 6 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--------|--|
| 6.2 | Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
|-----|--|---|---|--------|--|

| | | | | | |
|---|--|---|---|----------------------|--|
| 6.3 | Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма /Ср/ | 6 | 2 | ПК-2.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| Раздел 7. Принципы и методики построения оздоровительных программ | | | | | |
| 7.1 | Принципы и методики построения оздоровительных программ /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| 7.2 | Принципы и методики построения оздоровительных программ /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| 7.3 | Принципы и методики построения оздоровительных программ /Ср/ | 6 | 2 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| Раздел 8. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности | | | | | |

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| | | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------|--|
| 8.1 | Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
|-----|--|---|---|----------------------|--|

| | | | | | |
|--|---|---|---|----------------------|--|
| 8.2 | Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| 8.3 | Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности /Ср/ | 6 | 2 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| Раздел 9. Базовый уровень фитнес программ | | | | | |
| 9.1 | Базовый уровень фитнес программ /Лек/ | 6 | 1 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| 9.2 | Базовый уровень фитнес программ /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|----------------------|--|
| 9.3 | Базовый уровень фитнес программ /Ср/ | 6 | 2 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| Раздел 10. Функциональный уровень фитнес программ | | | | | |

| | | | | | |
|------|--|---|---|----------------------|--|
| 10.1 | Функциональный уровень фитнес программ /Лек/ | 6 | 1 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| 10.2 | Функциональный уровень фитнес программ /Пр/ | 6 | 4 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| 10.3 | Функциональный уровень фитнес программ /Ср/ | 6 | 4 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
| | Раздел 11. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом | | | | |
| 11.1 | Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом /Пр/ | 6 | 2 | ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| | | | | | |
|------|---|---|---|--------|--|
| 11.2 | Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом /Ср/ | 6 | 2 | ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |
|------|---|---|---|--------|--|

| | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|---|------------------------------------|--|-------------------------------|
| 11.3 | /Контр.раб./ | 6 | 0 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | выполнение контрольной работы |
| 11.4 | Контрольные нормативы /Зачёт/ | 6 | 0 | ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.1 ПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | зачет |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|----------------------------------|--|--|----------|
| Л1.1 | Власова И. А., Иваненко О. А. | Оздоровительный фитнес: Учебное пособие | Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017, электронный ресурс | 1 |
| Л1.2 | Поздеева, Е. А. | Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018, электронный ресурс | 1 |

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|------------------------------------|---|--|----------|
| Л1.3 | Криживецкая, О. В., Ивко, И. А. | Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018, электронный ресурс | 1 |

| | | | | |
|------|----------------------------------|--|--|---|
| Л1.4 | Алаева, Л. С. | Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019, электронный ресурс | 1 |
| Л1.5 | Ефремова Т.Г., Степанова Т.А. | Фитнес в системе физического воспитания. Ч. 1: учебное пособие | Москва: ЮФУ, 2022, электронный ресурс | 1 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|---|--|----------|
| Л2.1 | Серженко Е. В., Ткачева Е. Г., Плетцер С. В., Андреевко Т. А. | Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений | Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015, электронный ресурс | 1 |
| Л2.2 | Сапожникова О.В. | Фитнес: учебное пособие | Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015, электронный ресурс | 1 |
| Л2.3 | Клемансо Ж., Делавье Ф. | Анатомия фитнеса | Минск: Попурри, печ. 2013 | 10 |
| Л2.4 | Дюков В. | Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений: учебное пособие | Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс | 1 |
| Л2.5 | Кафка Б., Йеневайн О. | Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: учебно-методическое пособие | Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс | 1 |

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---------------------------------------|----------------------------------|--|----------|
| Л2.6 | Булгакова, О. В., Брюханова, Н. А. | Фитнес-аэробика: учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, электронный ресурс | 1 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|----------|
| Л3.1 | Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. | Оздоровительная тренировка по системе Изотон | М.: СпортАкадемПрес с, 2001 | 5 |

| | | | | |
|------|--------------------------------|--|--|---|
| ЛЗ.2 | Аракелян И. Г. | Фитнес и физическая культура: Методические указания | Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013, электронный ресурс | 1 |
| ЛЗ.3 | Сизова Н. Н., Сокович Е. А. | Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие | Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010, электронный ресурс | 1 |
| ЛЗ.4 | Евсеева О.Э., Евсеев С.П. | Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник | Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс | 1 |
| ЛЗ.5 | Дудкина С. Н., Васильева М. А. | Использование аквааэробики в условиях открытого водоема студентами вузов: Методические рекомендации | Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017, электронный ресурс | 1 |
| ЛЗ.6 | Аракелян, И. Г. | Фитнес и физическая культура: методические указания | Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013, электронный ресурс | 1 |
| ЛЗ.7 | Пармузина Ю. В. | Базовый курс фитнес-тренера: учебно-методическое пособие | Волгоград: ВГАФК, 2020, электронный ресурс | 1 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|---|
| Э1 | http://www.fitness-aerobics.ru/ |
| Э2 | http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics |
| Э3 | http://www.fbfr.ru/ |
| Э4 | http://www.krasfit.ru/sport/ |

УП: b490301-СпТрен-25-3.plx

| | |
|---|---|
| Э5 | http://sportcom.ru/ |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | |
| 6.3.1.1 | Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | |
| 6.3.2.1 | СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/ |
| 6.3.2.2 | СПС «Гарант» - www.garant.ru/ |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
| 7.1 | Необходимое оборудование для проведения практических занятий по фитнесу в спортивной зоне СурГУ; зал атлетической гимнастики СурГУ; малый спортивный инвентарь для фитнеса и функционального тренинга, занятий фитнесом; кардиотренажеры. |
| 7.2 | Спортивный инвентарь: скакалки спортивные, гантели, обручи гимнастические; гимнастические коврики; скамья гимнастическая, фитболы, зеркала, хореографический станок. |

