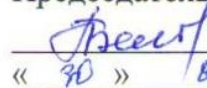


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белоножко Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:34:56
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 М.Л. Белоножко
« 30 » 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Физическая культура и спорт**

направление подготовки: **27.03.03 «Системный анализ и управление»**

направленность(профиль): **Управление экономикой предприятий топливно-энергетического комплекса**

форма обучения: **заочная**


Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 27.03.03 Системный анализ и управление, направленность «Управление экономикой предприятий топливно-энергетического комплекса» к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры Физического воспитания
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания


_____ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой МТЭК  В.В. Пленкина
«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработал:
Захарова А.В. старший преподаватель



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ физической культуры и здорового образа жизни;
- роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

- системности научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

- планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля.

владение:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка», «Прикладная физическая культура», «Адаптивная физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональ	УК-7.1 Нормы здорового образа жизни	Знает: З1 средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов
		Умеет: У1 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
		Владеет: В1 средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни
	УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает: З2 способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности
		Умеет: У2 выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья
		Владеет: В2 способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих	Знает: З3 правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	
	Умеет: У3 использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	

ной деятельности	технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Владеет: В3 практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья
------------------	--	---

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
заочная	1/1		10	-	62	зачет

*Очная (ОФО) и очно-заочная форма обучения (ОЗФО) не реализуются ООП ВО по данному направлению

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС час.	Всего час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	1	Легкая атлетика	-	2	-	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса утренней гимнастики
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	6	8		Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса общеразвивающих упражнений
3	3	Волейбол	-	2	-	6	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов)
4	4	Баскетбол	-	2	-	6	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов)
5	5	Футбол	-	-	-	9	9		Изучение теоретического материала по разделу
6	6	Фитнес, аэробика	-	2	-	7	9		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса общеразвивающих упражнений
7	7	Плавание	-	-	-	9	9		Изучение теоретического материала по разделу
8	8	Настольный теннис	-	-	-	9	9		Изучение теоретического материала по разделу

9	Зачет	-	-	-	4	4		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:		-	10	-	62	72	X	X

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Легкая атлетика.

Вводная часть. Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

Раздел 3. Волейбол.

Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

Раздел 4. Баскетбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 5. Футбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 6. Фитнес, аэробика.

Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).

Раздел 7. Плавание.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

Раздел 8. Настольный теннис.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	
1	1	-	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		-	1	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		-	-	Отжимания от пола – силовое качество
4		-	-	Подтягивания – силовое качество
5		-	-	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	-	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		-	-	Общая выносливость
8		-	-	Мышечная сила
9	3	-	2	Двигательно-координационная подготовка
10		-	-	Техника владения мячом
11	4	-	2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		-	-	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	-	-	Техника владения мячом, пасы
14		-	-	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.

15	6	-	2	Техническая подготовка
16		-	-	Общефизическая подготовка
17	7	-	-	Организаторские умения
18	8	-	-	Техническая подготовка
Итого:		-	10	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО		
1	1	-	2	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	Изучение теоретического материала по разделу
		-	2	Подтягивания – силовое качество	Комплекс упражнений
		-	2	Челночный бег – скоростно-координационное качество	Изучение теоретического материала по разделу
2	2	-	3	Координация движения рук и точность линейного глазомера	Упражнения на моторику
		-	3	Мышечная сила	Комплекс упражнений
3	3	-	3	Двигательно-координационная подготовка	Упражнения на моторику
		-	3	Техника владения мячом	Комплекс упражнений
4	4	-	3	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	Изучение теоретического материала по разделу
		-	3	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	
5	5	2	5	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
		-	4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча	
6	6	-	3	Техническая подготовка	Комплекс упражнений
		-	4	Общефизическая подготовка	
7	7	-	9	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	Изучение теоретического материала по разделу
8	8	-	9	Основы техники и тактики игры, набивание мяча	
Итого:		-	62	X	зачет
					X

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: работа в малых группах (практические занятия).

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0-45
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0-.25
3	Составление комплекса утренней гимнастики	0-15
4	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	0-15
	Всего	0-.100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ТИУ «Полнотекстовая БД» на платформе ЭБС ООО «Издательство ЛАНЬ»
2. Ресурсы научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина.
3. Ресурсы научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО УГНТУ.
4. Ресурсы научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный технический университет».
5. Предоставление доступа к ЭБС от ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ».
6. Предоставление доступа к ЭБС от ООО «ЭБС ЛАНЬ».
7. Электронно-библиотечная система IPRbooks с ООО «Ай Пи Эр Медиа».
8. Предоставление доступа к ЭБС от ООО «Политехресурс».
9. Предоставление доступа к ЭБС от ООО «ПРОСПЕКТ».
10. Предоставление доступа к ЭБС от ООО «РУНЭБ».

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office Professional Plus
3. Zoom (свободно-распространяемое ПО)
4. Skype (свободно-распространяемое ПО)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
I. Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Спортивный зал баскетбольный №1		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	Для наблюдения за игрой
Трибуны	4	
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Плавательный бассейн		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
III. Лицензионное программное обеспечение		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!

Задания на выполнение типовых расчетов на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложены в следующих методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.

2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Код, направление подготовки: **27.03.03 Системный анализ и управление**

Направленность (профиль): **Управление экономикой предприятий топливно- энергетического комплекса**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Нормы здорового образа жизни	Знает: З1 средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Не знает средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Демонстрирует знание по средствам физического воспитания и методам спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Демонстрирует достаточные знания по средствам физического воспитания и методам спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Демонстрирует исчерпывающие знания по средствам физического воспитания и методам спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов
		Умеет: У1 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, допуская значительные ошибки	Умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, допуская незначительные ошибки	В совершенстве преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
		Владеет: В1 средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	Не владеет средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни работоспособности	Владеет средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	Хорошо владеет средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	В совершенстве владеет средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни
	УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической	Знает: З2 способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической	Не знает способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической	Демонстрирует знание по способам контроля и оценкам индивидуального психологического	Демонстрирует достаточные знания по способам контроля и оценкам индивидуального психологического развития	Демонстрирует исчерпывающие знания по способам контроля и оценкам индивидуального психологического развития и

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	подготовленности	подготовленности	развития и физической подготовленности	и физической подготовленности	физической подготовленности
		Умеет: У2 выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья	Не умеет выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья	Умеет выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, допуская значительные ошибки	Умеет выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, допуская незначительные ошибки	В совершенстве выбирает методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья
		Владеет: В2 способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Не владеет способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеет способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Хорошо владеет способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	В совершенстве владеет способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий	Знает: З3 правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Не знает правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Демонстрирует знание по правилам, методам и приемам здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Демонстрирует достаточные знания по правилам, методам и приемам здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания по правилам, методам и приемам здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни
		Умеет: У3 использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	Не умеет использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	Умеет использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма, допуская значительные ошибки	Умеет использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма с целью укрепления своего организма допуская незначительные ошибки	В совершенстве использует методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма

	реализации конкретной профессиональной деятельности	Владеет: практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья ВЗ	Не владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	Владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	Хорошо владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	В совершенстве владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья
--	---	--	---	--	---	---

КАРТА

обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**Код, направление подготовки: **27.03.03 Системный анализ и управление**Направленность (профиль): **Управление экономикой предприятий топливно-энергетического комплекса**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973	ЭР*	25	100	+
2	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/454169	ЭР*	25	100	+
3	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2017. - 76 с. : рис., табл. - Электронная библиотека ТИУ.	7+ЭР*	25	100	+
4	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлѣва. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 138 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/453628	+ЭР*	25	100	+

ЭР* – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой _____ *СМ* В.Я.Субботин

« _____ » _____ 2021 г.

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова

« _____ » _____ 2021 г. М.П.

Согласовано _____

