

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 15.06.2024 10:00:57  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель экспертной  
комиссии

\_\_\_\_\_ Хромина С.И.  
« 23 » июня 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:	<u>Физическая культура и спорт</u>
направление подготовки: форма обучения:	01.03.02 Прикладная математика и информатика очная
направление подготовки: форма обучения:	02.03.01 Математика и компьютерные науки очная
направление подготовки: форма обучения:	38.03.05 Бизнес – информатика очная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлениям подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, 02.03.01 Математика и компьютерные науки, 38.03.05 Бизнес – информатика.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой ФКиС \_\_\_\_\_ С.И. Хромина  
(подпись)

Рабочую программу разработал:

Захарова А.В. старший преподаватель \_\_\_\_\_  
(подпись)

## 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 индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни
		Уметь (У1) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
		Владеть (В1) средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни
	УК – 7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности
		Уметь (У2) выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья
		Владеть (В2) способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК – 7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	Знать (З3) основные принципы, методы и средства физического воспитания
		Уметь (У3) подбирать средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов

	формирования здорового образа и стиля жизни	Владеть (ВЗ) 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		
очная	1/1	-	68	-	4	зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

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	-	12	-	-	12	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса утренней гимнастики Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12	УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса общеразвивающих упражнений Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта

4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	8	-	2	10	УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Фитнес, аэробика	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса общеразвивающих упражнений
7	7	Плавание	-	4	-	2	6	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов)
8	8	Настольный теннис	-	4	-	-	4	УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
9	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	4	72	X	X

- заочная форма обучения (ЗФО): не реализуется.
- очно-заочная форма обучения (ОЗФО): не реализуется.

## 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
		Очная форма обучения	
1	1	2	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		2	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		2	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4	Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		4	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	5	Двигательно-координационная подготовка
10		5	Техника владения мячом
11	4	5	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4	Техника владения мячом, пасы
14		4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	Техническая подготовка
16		4	Общефизическая подготовка
17	7	4	Организаторские умения
18	8	4	Техническая подготовка
Итого:		68	X

##### **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
		Очная форма обучения		
1	5	2	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
2	7	2	Техника стартов и поворотов в	



		плавании	
Итого:	4	X	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 очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0 – 10
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0 – 5
3	Составление комплекса утренней гимнастики	0 – 5
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		<b>0 – 20</b>
<b>2 текущая аттестация</b>		
4	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0 – 10
5	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0 – 5
6	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	0 – 5
7	Судейства по избранному виду спорта	0 – 10
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		<b>0 – 30</b>
<b>3 текущая аттестация</b>		
8	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0 – 30
9	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0 – 15
10	Участие в спортивно – массовых мероприятиях (ГТО)	0 – 5
ИТОГО за третью текущую аттестацию:		<b>0 – 50</b>
<b>Всего:</b>		<b>0 – 100</b>

### 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:-  
URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>

2. Web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:-  
URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>

3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)

4. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL:  
<http://www.elib.tyuiu.ru>

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

- Microsoft Office Professional Plus;
- Windows 7.

## 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
<b>I.Перечень оборудования для практических занятий</b>		
<b>Спортивный зал волейбольный №2</b>		
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
<b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Плавательный бассейн</b>		
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	
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
<b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
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 соответствующую 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: **38.03.05 Бизнес – информатика**

Направленность: **Информационные системы предприятия**

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
УК – 7	Знать (З1) 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 отдельным правилам, методам и приемам здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Демонстрирует достаточные знания по правилам, методом и приемам здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания по правилам, методом и приемам здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни
	Уметь (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 умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
	Владеть (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	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
	Знать (З2) способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности	Демонстрирует знание по отдельным способам контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической	Демонстрирует достаточные знания по способам контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической	Демонстрирует исчерпывающие знания по способам контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической

		подготовленности	подготовленности	подготовленности
Уметь (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
Владеть (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 ситуациях
Знать (З3) основные принципы, методы и средства физического воспитания	Не знает основные принципы, методы и средства физического воспитания	Демонстрирует знание по отдельным основным принципам, методам и средствам физического воспитания	Демонстрирует достаточные знания по основным принципам, методам и средствам физического воспитания	Демонстрирует исчерпывающие знания по основным принципам, методам и средствам физического воспитания
Уметь (У3) подбирать средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Не умеет подбирать средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурса	Умеет подбирать средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурса, допуская значительные ошибки	Умеет подбирать средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурса, допуская незначительные ошибки	В совершенстве подбирает средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурса
Владеть (В3) практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	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 учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Код, направление подготовки: **01.03.02 Прикладная математика и информатика**

Код, направление подготовки: **02.03.01 Математика и компьютерные науки**

Код, направление подготовки: **38.03.05 Бизнес – информатика**

№ 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. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2021. - 424 с. - (Высшее образование). - <a href="https://urait.ru/bcode/468671">https://urait.ru/bcode/468671</a>	ЭР*	25	100	+
2	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 191 с. - (Высшее образование). - <a href="https://urait.ru/bcode/473058">https://urait.ru/bcode/473058</a> .	ЭР*	25	100	+
3	Наймушина Алла Геннадьевна Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: Электронная библиотека ТИУ	5+ЭР*	25	100	+
4	Оценка адаптационных характеристик студентов из сельской местности [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2016. - 98 с. Электронная библиотека ТИУ	13+ЭР*	25	100	+
5	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 138 с. - (Высшее образование). - <a href="https://urait.ru/bcode/453628">https://urait.ru/bcode/453628</a>	ЭР*	25	100	+

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