Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:45:05
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: гимнастика

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Биология

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Биология, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Галимуллин А.Г.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кудисова Е.А.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование базовых научно-теоретических знаний в области педагогического физкультурно-спортивного совершенствования по гимнастике; практических умений и владений для проектирования и реализации образовательного процесса в организациях общего и дополнительного образования.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-1	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
ПК-2	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	5 семестр - 72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36	5 семестр - 36
в том числе:		
лекции	6	5 семестр - 6
лабораторные занятия	26	5 семестр - 26
практические занятия	4	5 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	5 семестр - 36
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0	
зачет с оценкой	0.2	5 семестр - 1
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	ДЗ, час.	СРС, час.	
3 курс / 5 семестр							
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального физ-культурного образования.Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».						
2	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального физ-культурного образования. Педагогическое физкультурно-спортивное	2	6			6	Устный опрос, Тестирование

	совершенствование в системе высшего профессионального физ-культурного образования.						
3	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование». Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».	2	6			6	Тестирование, Семинар
4	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.Организация и проведение соревнований по гимнастике. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.Организация и проведение соревнований по гимнастике.	2	6			6	Практическое задание, Тестирование, Устный опрос
5	Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов		2	2		8	Практическое задание
6	Урок гимнастики в школе в школьной программе Урок гимнастики в школе в школьной программе		6	2		9.8	Тестирование, Практическое задание, Устный опрос
7	Дифференцированный зачет				1	0.2	
Итого по 3 курсу 5 семестру		6	26	4	1	36	
Итого по дисциплине		6	26	4	1	36	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Соответствие при обучении шагу являются:
а: нога прямая 15-20 градусов от пола
б: нога выносится свободно
в: нога ставится с пятки
г: нога ставится с носка
д: выполнение шагов по команде учителя
1: строевой шаг
2: походный шаг
3: обычный шаг
4: шаг на носках
5: -

А	Б	В	Г	Д

В каком ряду правильно указаны все фазы опорного прыжка?
а) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление;
б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление;
в) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление;
г) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление.

Какие виды включает в себя мужское и женское многоборье по спортивной гимнастике? Заполните таблицу, распределив данные виды в соответствующие колонки: ***опорный прыжок, конь с ручками, кольца, перекладина, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок. ОТДЕЛЬНО (в третью колонку таблицы) запишите вид (виды), относящийся (относящиеся) и к мужскому, и к женскому многоборью.***

Женское многоборье	Мужское многоборье	Женское и мужское многоборье

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах)*:*

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике
1. Научно-исследовательская работа студента в системе подготовки специалиста физической культуры по виду спорта.
2. Причины ошибок в технике выполнения физических упражнений и пути их предупреждения.
3. Методика овладения учащимися двигательными умениями высшего порядка.
4. Система познавательной деятельности учащихся (студентов) на уроках в школе.
5. Формирование специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям учащихся в процессе игровой деятельности.
6. Сущность ловкости и методика ее развития (быстроты, силы, скоростно-силовой подготовки, выносливости, гибкости) в различных видах спорта.
7. Обоснование урока как основной формы организации физического воспитания учащейся молодежи.
8. Личность специалиста физической культуры и возможности ее формирования в системе школа-колледж-школа.
9. Нравственное воспитание личности в системе занятий физическими упражнениями (умственное, эстетическое, трудовое).
10. Коммуникативно-организаторская деятельность специалиста физической культуры и возможности освоения ею студентами в процессе учебно-игровой деятельности.
11. Спортивная ориентация и отбор перспективных спортсменов.
12. Пути приобретения физкультурно-педагогических умений в процессе занятий спортом.
13. Мотивация физкультурно-педагогической деятельности тренера, педагога по виду спорта, условия ее формирования у будущих специалистов физической культуры.
14. Формирование индивидуального стиля деятельности тренера по виду спорта.
15. Современные подходы к оценке физической (технической, тактической, психологической) подготовленности спортсменов.
16. Современные подходы к организации тренировочной работы.
17. Моделирование спортивной тренировки.
18. Построение тренировочного процесса в различные возрастные периоды с учетом соревновательной деятельности.
19. Особенности проведения различных форм занятий.
20. Прогнозирование надежности соревновательной деятельности спортсменов.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.
Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное
умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Вопросы для семинаров

Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».
1. Спорт, его роль и организация в обществе. 2. Типы и виды спорта.3. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре и спорту, тренера.4. Спортивная техника.5. Спортивная стратегия и тактика.6. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.
Критерии оценки (в баллах):
- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Практическое задание

1. Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка вперед из стойки на руках, кувырок назад. Анализ ошибок, предложить подводящие упражнения для исправления данных ошибок.

2. Методика обучения, техника исполнения, страховка седа с прямыми ногами из основной стойки, кувырка назад согнувшись. Анализ ошибок, предложить подводящие упражнения для исправления данных ошибок.
3. Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка назад прогнувшись через плечо, кувырка назад через стойку и приземление. Анализ ошибок, предложить подводящие упражнения для исправления данных ошибок.

Практическое задание

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания ;
- **1 балл** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания , но имеет значительные недочеты;
- **0 баллов** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

1. Научно-исследовательская работа студента в системе подготовки специалиста физической культуры по виду спорта.
2. Причины ошибок в технике выполнения физических упражнений и пути их предупреждения.
3. Методика овладения учащимися двигательными умениями высшего порядка.
4. Система познавательной деятельности учащихся (студентов) на уроках в школе.
5. Формирование специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям учащихся в процессе игровой деятельности.
6. Сущность ловкости и методика ее развития (быстроты, силы, скоростно-силовой подготовки, выносливости, гибкости) в различных видах спорта.
7. Обоснование урока как основной формы организации физического воспитания учащейся молодежи.
8. Личность специалиста физической культуры и возможности ее формирования в системе школа-колледж-школа.
9. Нравственное воспитание личности в системе занятий физическими упражнениями (умственное, эстетическое, трудовое).
10. Коммуникативно-организаторская деятельность специалиста физической культуры и возможности освоения ею студентами в процессе учебно-игровой деятельности.
11. Спортивная ориентация и отбор перспективных спортсменов.
12. Пути приобретения физкультурно-педагогических умений в процессе занятий спортом.
13. Мотивация физкультурно-педагогической деятельности тренера, педагога по виду спорта, условия ее формирования у будущих специалистов физической культуры.

14. Формирование индивидуального стиля деятельности тренера по виду спорта.
15. Современные подходы к оценке физической (технической, тактической, психологической) подготовленности спортсменов.
16. Современные подходы к организации тренировочной работы.
17. Моделирование спортивной тренировки.
18. Построение тренировочного процесса в различные возрастные периоды с учетом соревновательной деятельности.
19. Особенности проведения различных форм занятий.
20. Прогнозирование надежности соревновательной деятельности спортсменов.

Реферат

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий

Дифференцированный зачет

Примерные вопросы к дифзачету, 3 курс / 5 семестр

1. Спорт, его роль и организация в обществе
2. Типы и виды спорта
3. Место спорта в общей системе физического воспитания
4. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов
5. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки
6. Спортивная техника как предмет обучения в спортивной гимнастике
7. Классификация средств и методов обучения двигательным действиям
8. Этапность обучения двигательным действиям
9. Тактические действия спортсмена и методика обучения им
10. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей
11. Сензитивные периоды развития двигательных особенностей
12. Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе

13. Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа
14. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками
15. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов
16. Тренировка как многолетний процесс
17. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов
18. Задачи, содержание и методика тренировки высококвалифицированных спортсменов
19. Планирование тренировки спортсменов в зависимости от квалификации и этапа подготовки
20. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками юных спортсменов

Дифференцированный зачет

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах)*:*
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

5 семестр - дифзачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

Шкалы оценивания:

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: гимнастика. Учебно-методическое пособие: Для студентов дневного и заочного отделения (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 «Педагогическое образова- ние», профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.- сост. Д.Т. Нафиков – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 66 с.

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.

4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы, вибромассажер, гантеля, зеркало, мат гимнастический, шведская стенка.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Скамейки , табло электронное.
Аудитория 209(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, колонки, мебель, проектор, стенд, экран.
Аудитория 214(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, экран.
Аудитория 214 а(ФМ)	Для хранения оборудования	Учебно-методические пособия.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы.