

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 16.06.2026 08:28:58
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 2026г., 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
в том числе: Виды контроля в семестрах:
аудиторные занятия 40 зачеты 6
самостоятельная работа 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	20
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Итого	72	72	72	72

УП: b490301-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 11.06.2026 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					

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	

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	

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						

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	

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	

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

	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	Кafka Б., Йеневайн О.	Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: учебно- методическое пособие	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	1

	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
Л3.2	Аракелян И. Г.	Фитнес и физическая культура: Методические указания	Самара: Самарский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2013, электронный ресурс	1
Л3.3	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
Л3.4	Евсеева О.Э., Евсеев С.П.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	1
Л3.5	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
Л3.6	Аракелян, И. Г.	Фитнес и физическая культура: методические указания	Самара: Самарский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2013, электронный ресурс	1
Л3.7	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/			

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.