

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра ТиМ художественной гимнастики и спортивных танцев

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ФИТНЕС НА ОСНОВЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01. - Физическая культура

Направленность (профиль):
Фитнес технологии и организация фитнес услуг

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной и на 2 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*.

ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Универсальные компетенции	
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Профессиональные компетенции	
	ПК-5 Способен организовывать и проводить с населением занятия по фитнесу на основе танцевальных направлений

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
<i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p>УК-7.1</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, здоровьесбережение развития человеческого капитала, здоровьесбережение подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, здоровьесбережение подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и спорта, адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной

	<p>физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря 	<p>физической культуре и адаптивному спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря
	<p>УК-7.2 Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

	приборами и обнаруживать их неисправности.	
	<p>УК-7.3 Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. 	<p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
<p><i>ПК-5 Способен организовывать и проводить с населением занятия по фитнесу на основе танцевальных направлений</i></p>	<p>ПК-5.1 Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнесуслугам; - Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнесуслугам; - Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности;

	<ul style="list-style-type: none"> - Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; - Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; - Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; - Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; - Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; - Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; - Возрастные особенности человека; - Функциональная анатомия человека; - Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы; - Аэробный и анаэробный механизм образования энергии; - Спортивная хореография; - Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение; - Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу; - Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии танцевального направления фитнеса; - Планирование групповых и индивидуальных занятий в 	<ul style="list-style-type: none"> - Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; - Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; - Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; - Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; - Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; - Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; - Возрастные особенности человека; - Функциональная анатомия человека; - Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы; - Аэробный и анаэробный механизм образования энергии; - Спортивная хореография; - Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение; - Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу; - Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии танцевального направления фитнеса; - Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией; - Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и порядок их использования при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса; - История и терминология танцевального направления фитнеса;
--	---	---

	<p>фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и порядок их использования при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса; - История и терминология танцевального направления фитнеса; - Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации; - Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами Правила и нормы делового общения; - Музыкальная грамота; - Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса; - Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии танцевального направления фитнеса; - Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки); -- Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса; - Возможные травмы и риски, связанные с некорректным 	<ul style="list-style-type: none"> - Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации; - Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами Правила и нормы делового общения; - Музыкальная грамота; - Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса; - Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии танцевального направления фитнеса; - Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки); -- Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса; - Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения; - Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии; - Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи; - Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях танцевальным направлением фитнеса; - Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом; - Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования;
--	--	--

	<p>выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии; - Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи; - Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях танцевальным направлением фитнеса; - Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом; - Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования; - Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате; - Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами; - Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи; - ППО для монтажа видео- и аудиозаписи; - Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения; - Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; - Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнесуслуг; - Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; 	<ul style="list-style-type: none"> - Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате; - Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами; - Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи; - ППО для монтажа видео- и аудиозаписи; - Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения; - Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; - Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнесуслуг; - Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; - Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; - Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнесуслугам.
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; - Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнесуслугам. 	
	<p>ПК-5.2 Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам; - Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса; - Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями занимающихся; - Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства выполнения занимающимися естественных движений; - Адаптировать типичную хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития занимающихся; - Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия; - Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса; 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам; - Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса; - Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями занимающихся; - Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства выполнения занимающимися естественных движений; - Адаптировать типичную хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития занимающихся; - Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия; - Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса; - Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии; - Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу;

	<ul style="list-style-type: none"> - Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии; - Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу; - Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации; - Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм; - Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе; - Использовать терминологию при назывании движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе; - Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению занимающимися элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии; - Разъяснять занимающимся биомеханические характеристики движения при 	<ul style="list-style-type: none"> - Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации; - Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм; - Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе; - Использовать терминологию при назывании движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе; - Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению занимающимися элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии; - Разъяснять занимающимся биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии; - Обучать занимающихся техникам релаксации и проработки дыхания; - Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха; - Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга; - Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса; - Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи; - Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с
--	---	---

	<p>выполнении упражнений, элементов хореографии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать занимающихся техникам релаксации и проработки дыхания; - Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха; - Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга; - Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса; - Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи; - Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации; - Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу; - Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу; - Проводить монтаж записанной информации; - Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате; - Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; - Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; - Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; 	<p>использованием различных технологий и средств коммуникации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу; - Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу; - Проводить монтаж записанной информации; - Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате; - Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; - Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; - Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; - Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота.
--	--	--

	<p>аппаратурой, электронными и техническими устройствами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота. 	
	<p>ПК-5.3 Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; - Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия; - Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия; - Компонировка музыкального сопровождения для проведения занятия; - Составление и дозировка комбинаций движений, элементов танцевального направления фитнеса, соответствующие направленности занятия и виду хореографии; - Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов танцевального направления фитнеса; - Инструктирование ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса; - Инструктирование занимающихся по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для 	<p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; - Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия; - Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия; - Компонировка музыкального сопровождения для проведения занятия; - Составление и дозировка комбинаций движений, элементов танцевального направления фитнеса, соответствующие направленности занятия и виду хореографии; - Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов танцевального направления фитнеса; - Инструктирование ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса; - Инструктирование занимающихся по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса; - Обучение занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте; - Обучение занимающихся техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации,

	<p>занятия по танцевальному направлению фитнеса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте; - Обучение занимающихся техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря; - Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе; - Выполнение с занимающимися аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки); - Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в «циклическом» режиме при заданном темпе музыкального сопровождения; 	<p>комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе; - Выполнение с занимающимися аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки); - Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в «циклическом» режиме при заданном темпе музыкального сопровождения; - Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм; - Выполнение с занимающимися комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере); - Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок; - Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса;
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм; - Выполнение с занимающимися комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере); - Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок; - Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса; - Проведение показательных выступлений занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса; - Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопинг; - Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи; - Подготовка и проведение занятий по танцевальным направлениям фитнеса в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО); - Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение показательных выступлений занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса; - Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопинг; - Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи; - Подготовка и проведение занятий по танцевальным направлениям фитнеса в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО); - Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг.
--	--	---

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры									
			1	2	3	4	5	6	7	8		
Контактная работа преподавателей с обучающимися		32		32								
В том числе:												
Занятия лекционного типа		4		4								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		28		28								
Промежуточная аттестация (зачет)		6		6								
Самостоятельная работа студента		34		34								
Общая трудоемкость	часы	72		72								
	зачетные единицы	2		2								

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Контактная работа преподавателей с обучающимися		6			6								
В том числе:													
Занятия лекционного типа		2			2								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4			4								
Промежуточная аттестация (зачет)		4			4								
Самостоятельная работа студента		62			62								
Общая трудоемкость	часы	72			72								
	зачетные единицы	2			2								

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Понятие «Танцевальный фитнес»	Понятие, цели и задачи фитнеса на основе танцевальных направлений. Классификация и характеристика основных танцевальных стилей,	Знает: основные понятия, цели, задачи и классификацию танцевального фитнеса; характеристики и особенности различных танцевальных

		<p>используемых в фитнесе (аэробика, зумба, хип-хоп, латина, джаз-модерн и др.). Роль музыки в организации и проведении занятий. История развития и современные тенденции танцевального фитнеса.</p>	<p>направлений, применяемых в фитнес-тренинге; основы музыкального сопровождения и его влияние на интенсивность и эмоциональность занятия; исторические аспекты и актуальные тенденции в развитии фитнеса.</p> <p>Умеет: анализировать и подбирать танцевальные стили в соответствии с целями занятия и контингентом занимающихся; работать с музыкальным материалом (подбор темпа, ритма, построение композиции).</p> <p>Имеет опыт: анализа и сравнения различных танцевальных фитнес-направлений.</p>
2	<p>Методика проведения занятий на основе танцевальных направлений</p>	<p>Принципы построения занятий на основе танцевальных направлений. Методы обучения танцевальным комбинациям и композициям. Дозирование физической нагрузки. Особенности проведения занятий с разными возрастными и гендерными группами, с учетом уровня подготовленности. Техника безопасности и профилактика травматизма.</p>	<p>Знает: структуру и содержание стандартного занятия на основе танцевальных направлений; методические приемы разучивания танцевальных элементов; основы нормирования и контроля физической нагрузки; требования по обеспечению безопасности на занятиях.</p> <p>Умеет: Составлять планы-конспекты занятий с учетом поставленных задач; подбирать и комбинировать танцевальные движения в эффективные комбинации; модифицировать нагрузку и сложность танцевальных упражнений для разных групп, занимающихся; создавать безопасные условия проведения тренировки.</p> <p>Имеет опыт: планирования и проведения фрагментов занятий на основе танцевальных направлений.</p>

3	<p>Оздоровительные и прикладные аспекты занятий на основе танцевальных направлений</p>	<p>Влияние танцевального фитнеса на основные системы организма. Развитие физических качеств через танцевальный фитнес. Роль танцевального фитнеса в формировании ценностей здорового образа жизни, коррекции психоэмоционального состояния и социализации.</p>	<p>Знает: физиологические и психологические эффекты регулярных занятий танцевальным фитнесом; возможности развития конкретных физических качеств средствами разных танцевальных направлений; социально-педагогический потенциал танцевального фитнеса.</p> <p>Умеет: подбирать танцевальные комплексы для развития определенных физических качеств или решения конкретных оздоровительных задач; использовать элементы танцевального фитнеса для снятия психоэмоционального напряжения и создания позитивной групповой атмосферы; пропагандировать ценности физической культуры и здорового образа жизни средствами занятий на основе танцевальных направлений.</p> <p>Имеет опыт: оценки влияния танцевальных нагрузок на самочувствие и функциональное состояние.</p>
---	--	--	---

3.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекционных занятий	Кол- во часов
1	<p>Лекционное занятие №1: Введение в танцевальный фитнес. Музыка и базовая координация.</p> <p><i>1.Танцевальный фитнес: определение и основные принципы.</i> Основные танцевальные направления: специфика и методика обучения. Роль фитнес инструктора: мотиватор, дирижёр, настройщик.</p> <p><i>2. Музыка как основа занятия.</i> Структура музыкального произведения: Вступление, куплет, припев, проигрыш, кода. Как использовать структуру для построения комбинаций. Темп (BPM), ритм, характер: Определение на слух. Как характер музыки диктует характер движений. Мелодический рисунок: Возможность отражения движениями рук и корпуса. Требования к подбору музыкального сопровождения. Соответствие направленности упражнений Качество записи, отсутствие смысловых конфликтов в тексте.</p> <p><i>3.Методика проведения танцевального фитнеса под музыкальное сопровождение.</i> Рациональная последовательность работы звеньев тела. Правила подачи команд под музыкальное сопровождение. Голосовая модуляция при проведении занятий на основе танцевальных направлений. Подвижные игры при проведении занятий. Вольные упражнения на 32 счета (ВУ) – основа хореографии. Принципы разучивания танцевальных элементов. Дополнительные упражнения на развитие физических способностей для повышения качества исполнения танцевальных комбинаций.</p>	2
2	<p>Лекционное занятие №2: Построение занятий на основе танцевального фитнеса. Структура и логика.</p> <p>Принципы построения в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Биомеханические основы: Понятие «нейтрального положения» позвоночника и таза. Работа стоп. Частые ошибки и методы их коррекции. Музыкальное сопровождение, как инструмент управления нагрузкой. Стратегия проведения занятий в условии пространственного ориентира и контингента учебной группы.</p>	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол- во часов
1	<p>Практическое занятие №1: Введение в танцевальный фитнес. Музыка и ритм. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) под музыку – формирование представления о темпе (BPM), характере музыки. Музыкальные игры на</p>	2

	распознавание сильной доли, размера 4/4. Основы счета «на 8» и «на 32». Разучивание базовых шагов (step-touch, grapevine, knee lift) и составление из них простейшей связки на 32 счета. Методика подачи команд под музыку. Демонстрация разминки в стиле «Кардио-дэнс».	
2	Практическое занятие №2: Координация и изоляция. Совершенствование ОРУ под музыку с акцентом на координацию (противоположные движения конечностями). Введение понятия изоляции – раздельная работа частей тела (голова, плечи, грудная клетка, бедра). Разучивание связки на 32 счета с добавлением изоляционных движений корпусом. Музыкальные игры на внимание и реакцию. Текущий контроль №1: Проведение 5-минутной разминки (разогрев + суставная гимнастика) под музыку с использованием изученных шагов. Текущий контроль 1 – демонстрация вольных упражнений на 32 счёта. Текущий контроль 2 - проведение общей разминки с использованием танцевальных шагов, элементов танцевальных направлений, упражнений в партере под музыкальное сопровождение.	2
1,2	Практическое занятие №3: Базовые танцевальные стили: Латина (карибский микс). Освоение базовых шагов сальсы, бачаты, хастла (basic step on 1, side break) и меренге. Изоляция бедер, работа корпуса. Разучивание простых связок. Работа над манерой и подачей. Совершенствование комбинации в стиле хип-хоп. Музыкальные игры на чувство ритма (отстукивание ритмического рисунка танцевальной композиции). ТК-1 ВУ на 32 счета – тренировка. Текущий контроль 2 - проведение общей разминки с использованием танцевальных шагов, элементов танцевальных направлений, упражнений в партере под музыкальное сопровождение. Упражнения на внимание.	2
1,2	Практическое занятие № 4: Совершенствование базовых танцевальных стилей: Латина (карибский микс). ТК-3 – Проведение фрагмента урока с танцевальными элементами Латины (карибский микс).	2
1,2	Практическое занятие №5: Латиноамериканская программа танцевального спорта. Связки и переходы. Совершенствование навыков показа. Разучивание различных способов соединения движений (переходы через низкий уровень, повороты). Освоение базовой «волны» (wave) руками и корпусом. Составление комбинации на 32 счета, объединяющей элементы хип-хопа и латины. Работа с музыкальными акцентами. ТК-4 - Проведение фрагмента урока с танцевальными элементами Латины.	2
1,2	Практическое занятие №6: Методика разучивания комбинации. Совершенствование связки с волнами. Разбор методики поэтапного обучения (ноги, корпус, руки, голова) и метода сложения (по 4-8 счетов). Учебная практика: разучивание новой короткой связки в мини-группах с последующим показом. Текущий контроль №2: Исполнение и методический разбор изученной комбинации на 32 счета (стиль на выбор). ТК-4 – проведение фрагмента урока с танцевальными фигурами и элементами латиноамериканской программы.	2

1,2	Практическое занятие №7: Построение кардио-блока урока. Волна нагрузки. Теория и практика: как построить 15-20 минутный танцевальный кардио-блок тренировочного занятия. Принцип «волнообразности». Разучивание трех связок разной интенсивности (низкая, средняя, высокая) и методика их соединения в блок. Учебная практика: проведение фрагмента кардио-блока (7-10 мин).	2
1,2	Практическое занятие №8: Базовые танцевальные стили: Фанк и Хип-хоп. Разновидности передвижений под музыку (crip walk, bounce, skate). Освоение базовой стойки и характерного для хип-хопа «кача» (groove). Разучивание основных элементов: bounce, body roll, simple rock. Совершенствование навыка показа и методических указаний. Составление комбинации на 32 счета в стиле хип-хоп. Функциональный силовой блок с элементами хореографии. Адаптация танцевальных движений для силовой работы (приседания, выпады, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в танцевальном стиле). Использование малого оборудования (гантели, бодибары) в динамике под музыку. Разучивание силовой связки на 16 счетов с акцентом на ноги/ягодицы. ТК-5 – проведение урока с тремя видами интенсивности используя различные танцевальные направления.	2
1,2	Практическое занятие №9 Стилль Jazz-Funk. Пластика и акценты. Освоение характерной для джаз-фанка пластики, резких остановок (hit), поз и work. Разучивание комбинации, построенной на контрасте плавных и резких движений. Работа над выразительностью и «историей» в движении. Учебная практика в проведении разминки. ТК-5	2
1,2	Практическое занятие №10: Работа с пространством. Направления и рисунки. Совершенствование навыка показа и команд. Освоение смены направлений («front, side, back, diagonal»). Простые рисунки передвижения по залу (круг, линии, «зигзаг»). Интеграция работы в пространстве в кардио-комбинацию. Разучивание комбинации с использованием 3-х направлений. ТК-5, ТК – 6 проведение фрагмента урока с элементами танца «JAZZ-FUNK»	2
1,2	Практическое занятие №11: Творческое задание. Работа в мини-группах. Учебная практика: проведение музыкальных игр. Работа в мини-группах над созданием авторской комбинации на 32 счета в заданном стиле (хип-хоп, латина или джаз-фанк). Акцент на чистоте исполнения, музыкальности и методике преподавания. ТК-5, ТК-6	2
1,2	Практическое занятие №12: Построение целостного урока (формат «Dance Mix»). Объединение всех изученных блоков (разминка, кардио-волна, силовой блок, заминка) в 55-минутный урок. Работа над логичными переходами, управлением голосом и энергией. Разучивание финальной «сквозной» комбинации для урока. Подготовка к зачету.	2

1,2	Практическое занятие №13 Освоение элементов народного и бального танца. Совершенствование зачётной комбинации упражнений с различными танцевальными элементами. ТК-5, ТК-6	2
1,2	Практическое занятие №14: Построение целостного урока (формат «Dance Mix»). Объединение всех изученных блоков (разминка, кардио-волна, силовой блок, заминка) в 55-минутный урок. Работа над логичными переходами, управлением голосом и энергией. Разучивание финальной «сквозной» комбинации для урока. Подготовка к зачету. ТК-7 – сдача проведения фрагмента урока формата «Dance Mix»	2

Заочная форма обучения

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов
1	Лекционное занятие №1: «Основы построения и методики проведения группового занятия по танцевальному фитнесу» Структура группового урока (формат «Dance Mix»), музыкальное сопровождение при проведении танцевального фитнеса, Биомеханика и безопасность, Методика разучивания комбинаций, Базовый хореографический алфавит, Краткий обзор стилей для фитнеса.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов
1	Практическое занятие №1: «Основы танцевального фитнеса» Определение базовых навыков: ритм, координация, изоляция корпуса Обучение основным стилям: латина, хип-хоп, джаз-фанк. Методики построения 32-счётной комбинации (поэтапное сложение) Демонстрация структуры урока: разминка → кардио-волна → силовой блок → заминка Выдача заданий для СРС: – Подготовка 2 комбинаций (латина + хип-хоп) по 32 счёта	2
2	Практическое занятие №2: «Проведение урока» – Проведение 15-минутного фрагмента урока формата «Dance Mix» с демонстрацией: разминки с танцевальными шагами, кардио-блока с волной нагрузки, силовых элементов в танцевальном стиле, работы с пространством и музыкальными акцентами Оценка преподавательских навыков: чёткость команд, энергетика, методические указания	2

4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

ОСНОВНАЯ:

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157655>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; под редакцией В. М. Суханова. — Воронеж : ВГУИТ, 2021. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-513-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254420>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Маскаева, Т. Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учебное пособие для студентов всех направлений и профилей подготовки / Т. Ю. Маскаева ; Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), Кафедра «Физическая культура и спорт». — Москва : Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2020. — 70 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=703274>
4. Современные фитнес-технологии : учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.] ; под редакцией С. В. Комлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 248 с. — ISBN 978-5-507-52407-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/488102>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 307, [1] с. : рис., табл., фот.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Артемьева, Ж.С. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе : учебное пособие / Ж.С. Артемьева, Л.В. Пашкова, Т.К. Сахарнова ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. — 107 с. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Аэробика: теория и методика : учебник / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева [и др.] ; под ред. Е. С. Крючек. — Москва : Академия, 2018. — 189, [1] с. : ил.
3. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова. — Челябинск : ЧГИК, 2017. — 157 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177723>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Использование современных систем физических упражнений с целью оптимизации двигательной активности студентов : учебное пособие / Л. В. Царева, С. Н. Смоляр, В. В. Мулин [и др.]. — 2-е изд., доп. — Хабаровск : ДВГУПС, 2024. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/506843>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Крючек, Е.С. Артистизм в спортивной аэробике: содержание и методика его развития : учебное пособие / Е.С. Крючек, Г.Р. Айзятуллова, Л.В. Пашкова. — Москва : Спорт, 2025. — 183 с. : рис., схем., табл., фот.
6. Крючек, Е.С. Теория и методика спортивной аэробики: начальная подготовка детей : учебное пособие / Е.С. Крючек, Г.Р. Айзятуллова, Л.В. Пашкова ; Министерство

спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; . — Санкт-Петербург : [Б. и.], 2016. — 122 с.: ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

7. Лисицкая, Т.С. Аэробика : монография : в 2 т. Т. I. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. — Москва : Советский спорт, 2021. — 229 с. : цв. ил.

8. Лисицкая, Т.С. Аэробика : монография : в 2 т. Т. II. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. — Москва : Советский спорт, 2021. — 215 с. : цв. ил.

9. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва ; Московский городской педагогический университет. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2018. — 126, [1] с. : ил.

10. Низаметдинова, З.Х. Оздоровительная аэробика = Health-improving aerobics : учебное пособие / З.Х. Низаметдинова, Й. Полишкене ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва. — Москва : РУСАЙНС, 2021. — 100 с. : ил., табл.

11. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588340>

5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения всех видов учебных занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации оснащены необходимым оборудованием и техническими средствами обучения: специализированная (учебная) мебель, мультимедийное оборудование, доска меловая/интерактивная.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Авторы-разработчики: Ладыгичев А.Е., преподаватель кафедры ТиМ ХГ и СТ