Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе
_____ С.Н. Титов
25 июня 2021 г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Программа учебной дисциплины модуля
«Предметно-методический»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования
– программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(заочная форма обучения)

Составитель: Касаткина Н.А., к.п.н.,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «21» июня 2021 г. № 10

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Оздоровительные виды гимнастики» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) Предметно-методического модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование (с одним профилем подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках дисциплины «Гимнастика и методика преподавания», «Теория и методика физической культуры и спорта», а также ряда дисциплин психолого-педагогического и медико-биологического цикла, изучаемых и изученных обучающимися в 1–9 семестрах: Физиология человека, Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Физиология физической культуры и спорта, Физическая культура, Психология, Педагогика.

Результаты изучения дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики» являются основой для изучения дисциплин: «Повышение профессионального мастерства», «Методика физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях», «Основы адаптивного физического воспитания», «Методика физической культуры в специальных медицинских группах» – и прохождения практик: производственная (педагогическая) общественно-педагогическая практика, производственная (педагогическая) преподавательская по физической культуре, учебная (технологическая) предметный практикум по физической культуре.

1. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Целью освоения дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики» является подготовка бакалавра к работе учителем физической культуры в общеобразовательной школе. Дисциплина предназначена дать будущим учителям профессиональную (теоретическую и практическую) подготовку в области в области современных оздоровительных видов гимнастики для возможности применения ее средств на различных ступенях общеобразовательной школы.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента специальных знаний и умений в области оздоровительной гимнастики и методики преподавания различных ее видов, обогащение занимающихся двигательным опытом в области оздоровительной гимнастики для расширения возможностей реализации творческого потенциала будущих педагогов при решении профессиональных задач.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и	ОР-1 влияние оздоровительных		

воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику вредных привычек	ОР-2 использовать в процессе занятий основы оздоровительных технологий с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся ОР-3 выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья	ОР-4 гимнастической терминологией для проведения комплексов упражнений оздоровительной направленности ОР-5 способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
ПК-4 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения			

средствами преподаваемых учебных предметов. ПК.4.1. Понимает сущность и структуру образовательных процессов по физическому воспитанию с учетом специфики средств преподавания учебных предметов; знает требования к личностным, предметным и метапредметным результатам обучения.	ОР-6 сущность и структуру образовательных процессов; возможность использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами оздоровительной гимнастики		
ПК.4.2. Оценивает значимость физкультурно-образовательной среды, учитывает закономерности и особенности психовозрастного развития учащихся в процессе обучения в различных типах образовательных учреждений, выявляет возможности преподаваемых учебных предметов для формирования развивающей физкультурно-образовательной среды.		ОР-7 осуществлять преподавание оздоровительных видов гимнастики в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений, организовывать внеучебную деятельность средствами преподаваемого учебного предмета .	
ПК.4.3. Использует навыки организации и проведении занятий для формирования развивающей физкультурно-образовательной среды средствами преподаваемых учебных предметов.			ОР-8 навыками организации и проведения занятий по оздоровительной гимнастике

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Дисциплина «Оздоровительные виды гимнастики» читается в 9 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 ЗЕ.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
9	4	144	-	-	16	116	Зачет (12)
Итого:	4	144	-	-	16	116	

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий:

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
9 семестр				
Раздел 1. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания Тема 1. Классификация видов оздоровительной гимнастики			**2**	**8**
Тема 2. Аэробика и фитнес. Танцевальная аэробика.			**1**	**8**
Тема 3. Дыхательная гимнастика.			**1**	**8**
Тема 4. Атлетическая гимнастика. Пилатес. Шейпинг. Калланетика. Стретчинг. Йога.			**2**	**10**
Тема 5. Степ-аэробика.			**1**	**8**
Тема 6. Боевые искусства в оздоровительной тренировке			**1**	**8**
Раздел 2. Технология проведения занятий в оздоровительных видах гимнастики Тема 7. Классификация основных двигательных действий аэробики			**1**	**8**
Тема 8. Структура занятий			**1**	**8**
Тема 9. Методика составления учебных комбинаций			**1**	**10**
Тема 10. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительными видами гимнастики			**1**	**8**
Тема 11. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики			**1**	**8**
Тема 12. Использование специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях			**1**	**8**

Тема 13. Методика организации и проведения (содержание) занятий оздоровительными видами гимнастики с различным контингентом			**2**	**8**
Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой Тема 14. Причины травматизма. Способы предупреждения и профилактика травматизма				**8**
Итого по 9 семестру			**16**	**116**
Всего по дисциплине:			**16**	**116**

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (9 семестр)

Раздел 1. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания.

Тема 1. Классификация видов оздоровительной гимнастики.

Оздоровительная гимнастика: основные характеристики и отличительные особенности от других видов. методические особенности гимнастики, принципы, средства и методы проведения занятий оздоровительной гимнастикой. Гигиеническая гимнастика и ее разновидности (утренняя, вечерняя, в режиме трудового (производственная гимнастика) и учебного дня). Современные виды оздоровительной двигательной активности и их классификация по разным основаниям. Применение оздоровительных видов гимнастики в школьной практике для решения разнообразных задач физического воспитания.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 2. Аэробика и фитнес. Танцевальная аэробика.

История развития. Характеристика и особенности оздоровительной и фитнес аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности и современных направлений массовой физической культуры, их цели и задачи, организационно-методические особенности проведения занятий по оздоровительной и фитнес аэробике в общеобразовательных организациях.

Основные средства оздоровительной и фитнес аэробики, которые составляют основное содержание комплексов упражнений, и техника их выполнения: базовые движения ногами и руками (подъём колена, мах (kick), прыжок ноги врозь - ноги вместе (jack), выпад (lunge), шаг (march), бег (jog), скип (skip)), силовые упражнения (для мышц верхних и нижних конечностей, спины, живота), упражнения на растягивание (стретчинг).

Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике и их классификация. Аэробика и фитнес с оборудованием и без (базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, йога и др.).

Танцевальная аэробика: использование различных танцевальных стилей(этно, сальса, фанк, хип-хоп, хаус, самба и др.) и их адаптация к урокам оздоровительной направленности; элементы хореографии; позиции рук и ног; танцевальные элементы народного танца; вальс и танго; танцевальная стилизация прыжков, шагов, поворотов; структура занятия танцевальной аэробикой.

Интерактивная форма: разучивание комбинаций, составленных кафедрой ТМФКиБЖ**,** работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 3. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой: правила методики дыхания, правила проведения занятия. Дыхательная гимнастика по Бутейко: комплекс упражнений, правила методики дыхания. Зарубежные дыхательные системы: комплексы упражнений и методика их проведения.

Тема 4. **Атлетическая гимнастика. Пилатес. Шейпинг. Калланетика. Стретчинг. Йога.**

Характеристика. Отличительные особенности средств различных направлений. Особенности проведения занятий. Терминология. Особенности дыхания при выполнении упражнений. Возможности использования инвентаря и оборудования при проведении оздоровительных занятий.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 5. Степ-аэробика.

Определение степ-аэробики; влияние степ - аэробики на функциональные системы организма человека; особенности тренировки в степ-аэробике, использование специальной степ-платформы (степпера); комплексное воздействие степ-аэробики наорганизм (развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг); содержание программного материала по степ-аэробике (базовые шаги без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения, сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетания маршевых и лифтовых элементов). Правила выполнения упражнений на степ-платформе.

Интерактивная форма: разучивание комбинаций, составленных кафедрой ТМФКиБЖ**,** работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 6. Боевые искусства в оздоровительной тренировке.

Влияние аэробики с элементами восточных единоборств на функциональные системы организма человека. Использование различных видов единоборств и бокса на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой, их адаптация к урокам оздоровительной направленности; разновидности и особенности занятий аэробикой с элементами бокса и восточных единоборств; структура оздоровительного занятия боевыми искусствами в аэробной тренировке. Методика проведения оздоровительных занятий с их использованием.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Раздел 2. Технология проведения занятий в оздоровительных видах гимнастики

Тема 7. Классификация основных двигательных действий аэробики.

Основные базовые шаги и их разновидности. Низкая ударность, низкая интенсивность. Низкая ударность, высокая интенсивность. Высокая ударность. Движения руками. Упражнения на силу, на гибкость, на координацию, на выносливость.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 8. Структура занятий.

Структура занятия оздоровительной направленности. Цели и задачи каждой структурной единицы, их соотношение в целостной структуре занятия. Классификация основных двигательных действий различных частей занятия.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 9.Методика составления учебных комбинаций.

Особенности методики подбора упражнений, правила составления комплексов аэробных и силовых упражнений. Техника выполнения упражнений, подбор музыкальных произведений в соответствии с двигательным характером комбинации. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.

Связки и комбинации оздоровительной и фитнес аэробики; структура и правила построения комплексов по оздоровительной и фитнес аэробике; конструирование упражнений и хореографических соединений для аэробной части занятия (блоковая хореография, метод фристайл, метод усложнения).

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие

задания.

Тема 10. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Подбор музыкального сопровождения с определённым числом ритмичных ударов в минуту для танцевальных и силовых комплексов по оздоровительной и фитнес аэробике. Музыкальные биты, фразы и предложения. Правила согласования движений с музыкальным сопровождением. Составление под музыку связок и комбинаций оздоровительной аэробики; запись фонограммы для всего занятия по оздоровительной и фитнес аэробике.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 11. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия по оздоровительной и фитнес аэробике; регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья.

Оздоравливающий эффект физической тренировки: создание анаболического эффекта, тренировка мышечной системы, улучшение состояния пищеварительной системы, очищение организма, улучшение состояния позвоночника, координация локомоторного аппарата, создание положительного психофизиологического эффекта и позитивного психо-эмоционального фона; антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

Интерактивная форма: работа в парах, по отделениям; групповые творческие задания.

Тема 12. Использование специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях.

Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); характеристика современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных спортивных организаций.

Виды специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях (фитбол-аэробика; памп-аэробика, слайд-аэробика и т.д.). Комплексная направленность упражнений на занятиях с использованием специального оборудования на развитие двигательно-координационных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.д.), а также освоение новых двигательных действий; слайд аэробика (slide) - выполнение упражнений на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца; фитбол (резистабол) (fitbol) - занятия, в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения, сидя и лёжа; тераробика– низкоударная высокоинтенсивная кардиотренировка на специальном оборудовании; сайкл-аэробика (спиннинг-аэробика) – оздоровительная тренировка на велотренажёре и т.д. Новинки оборудования для различных направлений оздоровительной гимнастики.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 13. Методика организации и проведения (содержание) занятий по оздоровительным видам гимнастики с различным контингентом.

*В*ыбор вида оздоровительных занятий с учётом интересов занимающихся и их подготовленности; методика построения и преподавания занятий по базовой аэробике с разным контингентом занимающихся. Методы (целостный и расчлененный) и методические приемы (оперативный комментарий и пояснение, визуальное управление группой и др.) обучения упражнениям оздоровительной аэробики. Музыка как фактор обучения. Самоконтроль действий, показ упражнений, симметричное обучение.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Тема 14. Причины травматизма. Способы предупреждения и профилактика травматизма.

Причины травматизма; виды возможных травм на занятиях оздоровительной гимнастикой; действия и помощь при получении травмы; нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.

Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях оздоровительной гимнастикой; исправность оборудования.

Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой; рациональное и методически грамотное построение подготовительной, основной и заключительной частей занятия как способ профилактики травматизма; подготовка опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма к последующей нагрузке; профилактические и восстановительные мероприятия.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). В процессе обучения предусмотрены следующие виды самостоятельной работы обучающегося:

В процессе обучения предусмотрены следующие виды самостоятельной работы обучающегося:

1) работа с конспектами аудиторных лабораторных занятий, с учебниками и пособиями на основании вопросов, подготовленных преподавателем;

2) написание рефератов по отдельным разделам дисциплины;

3) подготовка учебных докладов и творческих работ;

4) проработка дополнительных тем, не вошедших в материал аудиторных лабораторных занятий, но обязательных согласно учебной программе дисциплины;

5) подготовка к лабораторным занятиям;

6) изучение обязательной и дополнительной литературы;

7) подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;

8) выполнение контрольных работ;

9) подготовка группового отчета или презентации;

10) практическое освоение основных средств оздоровительной гимнастики.

Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых

терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата);
- подготовка практических заданий (разработки комплексов упражнений различных видов оздоровительной гимнастики, их практическое выполнение и проведение фронтальным и групповым способами);
- подготовка индивидуальных творческих заданий (разработки комплексов для различных видов оздоровительной гимнастики, разработка план-конспектов уроков с использованием средств оздоровительной гимнастики, подготовка и проведение мастер-классов по различным направлениям оздоровительной гимнастики, разработка рабочей программы для внеурочной деятельности в школе или для учреждения дополнительного образования на основе одного из видов оздоровительной гимнастики).

Темы рефератов (9 семестр)

1. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
2. Проблемы и перспективы развития средств гимнастики.
3. Цели и задачи, средства и методы оздоровительной гимнастики.
4. Закономерности развития оздоровительной гимнастики и возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
5. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
6. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
7. Оздоровительный эффект физической тренировки.
8. Развитие двигательно-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
9. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование жестов.
10. Восточные оздоровительные системы.
11. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
12. Особенности проведения занятий по оздоровительной аэробике с и без оборудования.
13. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
14. Художественно-эстетическая ценность гимнастики, воспитательный потенциал оздоровительной гимнастики.
15. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
16. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
17. Оздоровительные виды гимнастики: психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
18. Групповая и персональная тренировка.
19. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
20. Правила составления комплексов по оздоровительной аэробике.

21. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
22. Урочные формы занятий гимнастикой. Общие методические положения.
23. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
24. Техника выполнения базовых шагов аэробики: характеристика, обучение, безопасность выполнения.
25. Соблюдение техники безопасности на групповой и персональной тренировке, правила страховки.
26. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами оздоровительной гимнастики.
27. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.
28. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

Темы для практических заданий (9 семестр)

1. Подготовить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, вечерней гимнастики.
2. Подготовить комплексы упражнений атлетической гимнастики для различных групп мышц.
3. Составление комплекса базовой аэробики по заданию преподавателя.
4. Составление комплекса на основе средств восточных оздоровительных систем.
5. Подготовить комплексы упражнений для занятий шейпингом.
6. Составление комплекса для занятий пилатесом с учетом его основных принципов.
7. Разработать комплекс упражнений калланетики.
8. Подготовить асаны хатха-йоги, объяснить их действие на организм человека.
9. Проведение комплекса дыхательной гимнастики.
10. Составление комплекса на основе средств стретчинга для заключительной части занятия.
11. Составление комплекса степ-аэробики или танцевальной аэробики по заданию преподавателя.
12. Подобрать упражнения для занятия на тренажерах или с использованием современного фитнес-оборудования (бодибары, фитболы, босу и т.д.)
13. Разработать комплекс физических упражнений на развитие различных групп мышц, используя средства различных видов оздоровительной гимнастики.
14. Составить комплекс упражнений, используя средства одного из видов оздоровительной гимнастики, и подобрать музыкальное сопровождение.
15. Подготовить выполнение базовых шагов на оценку под музыку.
16. Составить и записать фонограмму для проведения занятия одним из видов оздоровительной гимнастики.
17. Подготовка карточек с методикой обучения упражнениям различных видов оздоровительной гимнастики.
18. Разработать модель профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики.
19. Подобрать тесты для комплексного контроля на занятиях оздоровительной гимнастикой.
20. Разработать комплексы упражнений различной направленности для занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности (по заданию преподавателя).

Тематика индивидуальных творческих заданий
(задания для контрольной работы 9 семестр):

1. Составить по принципу блоковой хореографии комплекс из двух блоков по оздоровительной базовой аэробике и провести его на практике.
2. Составление презентации: один из видов оздоровительной гимнастики, его характеристика и отличительные особенности, специфика методики проведения занятия, показания и противопоказания к занятиям данной направленности.
3. Составление презентации о технике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой, о запрещенных движениях на занятиях оздоровительной направленности.
4. Провести мастер-класс по одному из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента или преподавателя).
5. Составление план-конспекта и проведение урока/части урока физической культуры с использованием одного или нескольких видов оздоровительной гимнастики.
6. Разработать рабочую программу для внеурочной деятельности в школе или для учреждения дополнительного образования на основе одного из видов оздоровительной гимнастики.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Касаткина Н.А., Киреева Т.П. Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учеб.-метод. пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2014. 54с.ISBN 978-5-86045-717-1.
2. Ключникова С.Н. Шейпинг: развитие пластичности / С.Н. Ключникова, Л.И. Костюнина, Л.Д. Назаренко. Ульяновск, 2010. 123 с. - ISBN 978-5-86045-376-0.
3. Костюнина Л.И. Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике: монография / Л. И. Костюнина, С.Н. Ключникова, Л.Д. Назаренко. М. : Флинта : Наука, 2010. 114 с. ISBN 978-5-9765-0997-9 (Флинта).
4. Теория и методика гимнастики в системе подготовки бакалавров: учеб.-метод. пособие /Н.А.Касаткина, Т.П. Киреева, Л.В. Рыскалкина,Л.Р. Федулова. Ульяновск: УлГПУ, 2016.138 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Защита реферата ОС-2 Отчет о выполнении/выполнение практического задания ОС-3 Отчет о выполнении/выполнение индивидуального творческого задания	ОР-1 **Знать** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику вредных привычек ОР-2 **Уметь** использовать в процессе занятий основы оздоровительных технологий с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся ОР-3 **Уметь** выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья ОР-4 **Владеть** гимнастической терминологией для проведения комплексов упражнений оздоровительной направленности ОР-5 **Владеть** способами контроля реакции организма на физическую нагрузку ОР-6 **Знать** сущность и структуру образовательных процессов; возможность использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами оздоровительной гимнастики ОР-7 **Уметь** осуществлять преподавание оздоровительных видов гимнастики в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений, организовывать внеучебную деятельность средствами преподаваемого учебного предмета
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет** ОС-4 Зачет в форме устного собеседования	

		ОР-8 **Владеть** навыками организации и проведения занятий по оздоровительной гимнастике

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Зачет в форме устного собеседования по вопросам

Примерные вопросы к зачету

9 семестр

1. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
2. Общая характеристика целей и задач, средств и методов оздоровительной гимнастики.
3. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
4. Оздоровительный эффект физической тренировки.
5. Особенности занятий утренней гигиенической гимнастикой.
6. Оздоровительная аэробика и ее место в системе физического воспитания.
7. Особенности проведения физкультурной паузы.
8. Особенности занятий вечерней гимнастикой.
9. Содержание занятий и специфика производственной гимнастики.
10. Содержание занятий и специфика гимнастики в режиме учебного дня школьников.
11. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
12. Содержание занятий атлетической гимнастикой.
13. Характеристика восточных оздоровительных систем.
14. Особенности организации и проведения занятий в шейпинг-системе.
15. Особенности организации и проведения занятий пилатесом.
16. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
17. Содержание и методические характеристики проведения занятий калланетикой.
18. Особенности организации занятий хатха-йогой.
19. Структура и организация занятий восточной и современной дыхательной гимнастикой.
20. Особенности методики проведения занятий по стретчингу.
21. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование жестов.
22. Базовые шаги аэробики: характеристика и обучение.
23. Силовые виды оздоровительной гимнастики.
24. Развитие двигательно-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
25. Методические особенности занятий танцевальной аэробикой.
26. Специфика обучения в степ-аэробике.
27. Дыхательная гимнастика. Значение, виды, методические особенности проведения занятий.

28. Профессионально-личностные качества преподавателя различных направлений оздоровительной гимнастики.
29. Организационно-методические особенности проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента).
30. Оздоровительная аэробика: виды методические особенности проведения занятий. Аэробика без оборудования и с оборудованием (степ-платформы, фитболы, бодибары, босу и т.д.).
31. Содержание занятий силовыми направлениями оздоровительной гимнастики (атлетическая гимнастика, памп-аэробика, функциональный тренинг и др).
32. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
33. Техника выполнения базовых шагов аэробики: характеристика, обучение, безопасность выполнения.
34. Соблюдение техники безопасности на групповой и персональной тренировке, правила страховки.
35. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами оздоровительной гимнастики.
36. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой
37. Тестирование функциональных возможностей занимающихся.
38. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.
39. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.
40. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.).
41. Оздоровительные виды гимнастики: психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. Групповая и персональная тренировка.
42. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
43. Правила составления комплексов по оздоровительной аэробике.
44. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.
45. Урочные формы занятий гимнастикой. Общие методические положения.
46. Подготовительная часть урока.
47. Основная часть урока.
48. Заключительная часть урока.
49. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
50. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.).

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Зачет
9 семестры	Разбалловка по видам работ	8х 1=8 баллов	296 балла	96 балла
	Суммарный макс. балл	8 баллов max	296 балла max	400 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 9 семестра

	4 ЗЕ
«зачтено»	более 200
«не зачтено»	200 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лабораторных занятий и активной работы на них, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Подготовка к **лабораторным занятиям**.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников), выполнить поактические задания, способствующие овладению техникой гимнастических упражнений. В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями.

На лабораторных занятиях теоретические разделы гимнастики связываются с практикой, более подробно раскрываются научное и практическое значение видов гимнастики, их задачи и перспективы развития, каждый студент имеет возможность углубленно изучить наиболее важные в познавательном и практическом отношении разделы гимнастики по теории и методике преподавания гимнастики, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Студенты осваивают технику гимнастических упражнений, терминологию, страховку и помощь; методы обучения и тренировки, формы организации занятий; способы применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки. В конце занятия проводится оценивание работы студента.

Результаты работы на лабораторных занятиях оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторных занятий (9 семестр)

Лабораторная работа № 1. Классификация видов оздоровительной гимнастики.

Цель работы: изучить виды оздоровительной гимнастики и их классификацию.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы,ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить гимнастическую терминологию.

Содержание работы: История развития и характеристика оздоровительных видов гимнастики; их классификацияи место в системе физкультурно-спортивной деятельности и современной массовой физической культуре; их цели, задачи, основные средства и

организационно-методические особенности проведения занятий по оздоровительной гимнастике.

Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

Лабораторная работа № 2. Аэробика и фитнес. Танцевальная аэробика. Дыхательная гимнастика.

Цель работы: изучить содержание базовой и танцевальной аэробики и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий; изучить содержание дыхательной гимнастики и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: Системный анализ различных направлений аэробики и фитнеса (базовая аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с оборудованием и без и др.). Системный анализ различных направлений дыхательной гимнастики.

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах элементов базовой и танцевальной аэробики и проведение их с методическими указаниями; практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах упражнений дыхательной гимнастики и проведение их с методическими указаниями.

Лабораторная работа № 3. Атлетическая гимнастика. Пилатес. Шейпинг. Калланетика. Стретчинг. Йога.

Цель работы: изучить содержание атлетической гимнастики, йоги, стретчинга, пилатеса, шейпинга, калланетики и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: Системный анализ различных направлений в оздоровительной гимнастике:

- Атлетическая гимнастика.
- Пилатес.
- Шейпинг.
- Калланетика.
- Стретчинг.
- Йога.

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах упражнений атлетической гимнастики, йоги, стретчинга, пилатеса, калланетики, шейпинга и проведение их с методическими указаниями.

Лабораторная работа № 4. Степ-аэробика. Боевые искусства в оздоровительной тренировке.

Цель работы: изучить содержание степ-аэробики и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий; изучить содержание видов аэробики и гимнастики с элементами восточных и европейских единоборств и овладеть методикой проведения оздоровительных занятий.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Выучить терминологию оздоровительных видов гимнастики.

Содержание работы: Системный анализ средств и методов степ-аэробики: влияние

на функциональные системы организма человека; особенности тренировки, использование специальной степ-платформы (степпера); содержание программного материала по степ-аэробике (базовые шаги без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения, сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетания маршевых и лифтовых элементов); правила и техника безопасности выполнения упражнений на степ-платформе.

Влияние аэробики с элементами восточных единоборств на функциональные системы организма человека. Использование различных видов единоборств и бокса на занятиях оздоровительной и фитнес аэробикой, их адаптация к урокам оздоровительной направленности; разновидности и особенности занятий аэробикой с элементами бокса и восточных единоборств; структура оздоровительного занятия боевыми искусствами в аэробной тренировке. Методика проведения оздоровительных занятий с их использованием.

Форма представления отчета: практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах элементов степ-аэробики и проведение их с методическими указаниями; практическое выполнение самостоятельно, в парах и микрогруппах двигательных действий с элементами единоборств и проведение их с методическими указаниями.

Лабораторная работа № 5. Классификация основных двигательных действий аэробики. Структура занятий.

Цель работы: изучить и овладеть основными двигательными действиями аэробики и методикой их проведения; изучить структуру физкультурно-оздоровительного занятия и овладеть методикой его организации и проведения в соответствии с заданной структурой.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал, подготовить план-конспект занятия по одному из видов оздоровительной гимнастики.

Содержание работы: Основные базовые шаги. Низкая ударность, низкая интенсивность. Низкая ударность, высокая интенсивность. Высокая ударность. Движения руками. Упражнения на силу, на гибкость, на координацию, на выносливость. Классификация основных двигательных действий аэробной части. Классификация основных двигательных действий в партерной части. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики.

Выбор вида оздоровительных занятий с учётом интересов занимающихся и их подготовленности; методика построения и преподавания занятий по базовой аэробике с разным контингентом занимающихся; аэробика высокой интенсивности – (highimpact) – занятия с активным использованием прыжков и бега, аэробика низкой интенсивности (lowimpact) – занятия с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами; подбор комбинаций базовых шагов и режимы их выполнения; метод усложнения как определенная логическая последовательность обучения упражнениям.

Форма представления отчета: практическое выполнение и проведение основных двигательных действий аэробики с методическими указаниями; практическое проведение учебного занятия оздоровительной направленности средствами различных видов гимнастики или одной из его частей.

Лабораторная работа №6. Методика составления учебных комбинаций. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Цель работы: изучить и овладеть учебными комбинациями аэробики и методикой их составления и проведения; изучить и овладеть использования музыкального сопровождения на занятиях оздоровительными видами гимнастики

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: методы (целостный и расчлененный) и методические приемы (оперативный комментарий и пояснение, визуальное управление группой и др.) обучения упражнениям оздоровительной аэробики. Музыка как фактор обучения. Самоконтроль действий, показ упражнений, симметричное обучение.

Подбор музыкального сопровождения с определённым числом ритмичных ударов в минуту для танцевальных и силовых комплексов по оздоровительной и фитнес аэробике; музыкальные биты, фразы и предложения; составление под музыку связок и комбинаций оздоровительной аэробики; запись фонограммы для всего занятия по оздоровительной и фитнес аэробике.

Форма представления отчета: практическое выполнение и проведение учебных комбинаций с методическими указаниями под музыку.

Лабораторная работа №7. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики. Использование специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях.

Цель работы: изучить и овладеть правилами управления физическими нагрузками при занятиях оздоровительными видами и контроля физического состояния занимающихся; изучить и овладеть правилами использования специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия по оздоровительной и фитнес аэробике; регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья. Оздоравливающий эффект физической тренировки: создание анаболического эффекта, тренировка мышечной системы, улучшение состояния пищеварительной системы, очищение организма, улучшение состояния позвоночника, координация локомоторного аппарата, создание положительного психофизиологического эффекта и позитивного психо-эмоционального фона; антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); характеристика современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных спортивных организаций. Виды специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях (фитбол-аэробика; памп-аэробика, слайд-аэробика и т.д.).

Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия; устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

Лабораторная работа №8. Методика организации и проведения (содержание) занятий оздоровительными видами гимнастики с различным контингентом

Цель работы: изучить и овладеть методикой организации и проведения (содержание) занятий оздоровительными видами гимнастики с различным контингентом.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить ранее изученный материал.

Содержание работы: выбор вида оздоровительных занятий с учётом интересов занимающихся и их подготовленности; методика построения и преподавания занятий по базовой аэробике с разным контингентом занимающихся. Методы (целостный и расчлененный) и методические приемы (оперативный комментарий и пояснение, визуальное управление группой и др.) обучения упражнениям оздоровительной аэробики. Музыка как фактор обучения. Самоконтроль действий, показ упражнений, симметричное обучение.
Форма представления отчета: устная работа в парах и по отделениям, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816599

2. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. - 121 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 114. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595

3. Серженко, Е.В. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015. - 76 с. URL: http://znanium.com/go.php?id=615114

Дополнительная литература

1. Валкина, Н. В. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта. - Ульяновск : ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2015. - 76 с. - URL: http://els.ulspu.ru/?song_lyric=%d0%bc%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%ba%d0%b0%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%bf%d0%be%d0%b4%d0%b0%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d1%8f%d0%be%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd

2. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1247150

3. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнесе: Монография / С.Д. Руненко. - 2-е изд. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 192 с. (Научная мысль) ISBN 978-5-16-106693-5 (online). - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/969612

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.olumpik.org:	Международный олимпийский комитет
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»

http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.fig-gymnastics.ru	Международная федерация гимнастики