

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль) подготовки

Спортивный менеджмент

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2022 год

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является: формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования разнообразных видов и средств оздоровительной аэробики для сохранения и укрепления здоровья; овладение основами методики оздоровительной тренировки в различных направлениях аэробики.

Задачи:

- Обучение эстетическому восприятию двигательных действий и композиций ритмико-пластических направлений.
- Обучение эстетическому восприятию музыкальных произведений.
- Формирование навыков сочетания движений с музыкой.
- Выражение чувств, эмоций через движение.
- Формирование у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с помощью средств оздоровительной аэробики и фитнеса

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Знать виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни УК-7.2. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития	Знает: -технику физических упражнений, составляющих основу аэробики; -методику обучения техническим приемам в аэробике. Умеет: -использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Зачет

	<p>физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p> <p>УК-7.3 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>Владеть: -средствами и методами укрепления индивидуального здоровья</p>	
--	---	--	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план

форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 58 часов.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	Аэробика как средство физической культуры							
	Тема 1.1. История возникновения аэробики	6	1-2		6		1	
	Тема 1.2 Содержание занятий аэробикой. Двигательные действия и структура занятий в классической оздоровительной аэробике	6	3-4		6			Рейтинг – контроль 1
	Тема 1.3. Структура занятий аэробикой	6	5-6		6		1	
2	Спортивная аэробика	6						
	Тема 2.1. Спортивная аэробика, как вид спорта. Двигательные действия и структура занятий в спортивной аэробике	6	7-8		6			
	Тема 2.2. Спортивная аэробика. Базовые шаги и элементы.	6	9-10		6			
	Тема 2.3. Гибкость и аэробика, силовая подготовка в аэробике, прыгучесть и ее значение в аэробике. Методы разучивания и составления комбинаций в спортивной аэробике.	6	11-12		6			Рейтинг – контроль 2
3	Оздоровительные направления в аэробике							
	3.1 Классическая аэробика, методы разучивания и составления комбинаций в классической аэробике	6	13-14		6		1	
	3.2 Виды оздоровительной аэробики: степ-аэробика, Фитбол, танцевальная аэробика, йога-аэробика, ТАЙ-БО	6	15-16		6			Рейтинг – контроль 3
4	Мероприятия в спортивной и оздоровительной аэробике. ЕКП	6	17-18		6		1	
Всего за _6_ семестр: 58					54		4	Зачет
Итого по дисциплине: 58					54		4	зачет

Содержание практических занятий по дисциплине

Раздел 1. Аэробика как средство физической культуры

Тема 1.1. История возникновения аэробики: аэробика в древности, за рубежом, в России
Содержание темы. История развития аэробики в России и зарубежных странах. Аэробика как физическая форма. Аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания. Классификация аэробики. Правила поведения занимающихся на занятиях различными видами аэробики. Правила техники безопасности в процессе занятий различными видами аэробики. Требования к форме в различных видах, размещение занимающихся в процессе тренировки. Техника безопасности, при использовании спортивного оборудования и инвентаря.

Противопоказания к занятиям аэробикой.

Тема 1.2. Содержание занятий аэробикой. Двигательные действия и структура занятий в классической оздоровительной аэробике

Содержание темы. Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений.

Характерные показатели педагогического мастерства тренера. Движения туловищем, ногами, руками. Позы и упражнения, заимствованные из других видов занятий. Структура занятий.

Классификация основных двигательных действий. Базовые шаги. Движения руками.

Использование упражнений в классической аэробике в других видах оздоровительной аэробики.

Методы и приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.

Тема 1.3. Структура занятий аэробикой

Содержание темы. Цели, задачи. Общая структура занятия. Методы и средства. Классификация занятий. Методика проведения занятий.

Раздел 2 Спортивная аэробика.

Тема 2.1. Спортивная аэробика, как вид спорта. Двигательные действия и структура занятий в спортивной аэробике

Содержание темы. Анализ термина. Место спортивной аэробики в классификации видов спорта.

Правила соревнований по спортивной аэробике. Возрастные группы. Тренировочное занятие.

Базовые шаги в аэробике. Элементы в спортивной аэробике и их группы. Тренировка по спортивной аэробике. Цели, задачи, методы и средства, используемые в процессе тренировки.

Терминология. Структура занятий по спортивной аэробике. Разучивание базовых шагов аэробики, отработка и совершенствование техники исполнения.

Тема 2.2. Спортивная аэробика. Базовые шаги и элементы.

Основные базовые шаги:

низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march-«М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);

низкой ударности, низкой интенсивности: шаг с поворотом Pivot turn; выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step;

низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибая-разгибая ногу Kick-«К»;

основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, tick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;

движения руками средней амплитуды: высокая гребля Upright row, подъемы рук в стороны Side lateral rises, подъемы рук вперед Front shoulder rises, плечевой удар Shoulder punch, двойной боковой в сторону Double side out, вперед в сторону L-side;

движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

Посещение занятия по спортивной аэробике. Разучивание базовых шагов. Ознакомление и разучивание элементов спортивной аэробики.

Самостоятельная работа обучающихся. Составление аэробических связок на основе ОРУ и базовых шагов. Закрепление составления комбинации.

Тема 2.3. Гибкость и аэробика, силовая подготовка в аэробике, прыгучесть и ее значение в аэробике. Методы разучивания и составления комбинаций в спортивной аэробике. Содержание темы. Гибкость как физическое качество, ее роль и значение при занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой. Группы элементов в спортивной аэробике по правилам FIG. Подробный разбор элементов группы Д (гибкость и равновесия). Сила как физическое качество, ее роль и значение при занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой. Динамическая и статическая сила в спортивной аэробике. Подробный разбор элементов групп А и В в правилах по спортивной аэробике. Техника и методика изучения. Прыгучесть как физическое качество, ее роль и значение при занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой. Прыжки в спортивной аэробике, их техника и методика изучения (Группа С). Посещение занятия по спортивной аэробике. Составление программ по спортивной аэробике в различных номинациях и их выполнение. Индивидуальные программы, СП, ТР, Гр, Аэродэнс, Аэростеп.

Раздел 3. Оздоровительные направления аэробики

Тема 3.1. Классическая аэробика, Методы разучивания и составления комбинаций в классической аэробике.

Содержание темы. Посещение занятия по классической аэробике. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Самостоятельная работа обучающихся. Составление аэробических связок, комбинаций

Тема 3.2. Виды оздоровительной аэробики: степ-аэробика, Фитбол, танцевальная аэробика, йога аэробика, ТАЙ-БО.

Содержание темы. Посещение занятий по степ-аэробике. Выполнение различных видов ходьбы на степе: с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами. Выполнение бега в чередовании с остановками на носках. Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором: прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180–360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Посещение занятий по фитбол аэробике. Выполнение упражнений на мяче из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на животе, лежа на спине, лежа на боку, в упорах, используя мяч как опору, предмет, препятствие, отягощение, ориентир, амортизатор, тренажер, массажер. Упражнения в парах, втроем, в кругу, в шеренгах, в движении.

Посещение занятий по одному из видов танцевальной аэробики Джаз-аэробика, латино-аэробика, хип-хоп-аэробика, рок-н-ролл-аэробика и т.д. разучивание основных характерных движений каждого из направлений. Посещение занятий по йоге. Познакомить студентов с основными простыми упражнениями данного направления, освоение правильного дыхания, которое активизирует обмен веществ, усиливает кровоток, подготавливает к работе суставы и мышцы. Составление небольшого аэробного комплекса, учитывая специфику данного вида.

Тай-бо – это синтез аэробики и восточных единоборств. Ознакомление со спецификой данного вида. Разбор основных движений. Урок тай-бо.

Самостоятельное задание: составление небольшого аэробного комплекса, учитывая специфику данного вида.

Раздел 4. Мероприятия в спортивной и оздоровительной аэробике. ЕКП

Содержание темы. Организация спортивных мероприятий в аэробике. Соревнования по спортивной аэробике различного уровня. Включение в ЕКП. Ведение документации сметы, положения, отчеты, Посещение студентами соревнований по спортивной аэробике. Ознакомление с программами по спортивной аэробике для спортивных школ, клубов, специальных и высших учебных заведений. Специфика тренировки спортсменов разных возрастных групп. Посещение тренировок по спортивной аэробике групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, группы спортивного совершенствования

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Рейтинг-контроль 1

Задания к рейтинг-контролю 1

1. Что такое спортивная аэробика?
 - А) вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций,исполняемых под музыку и без пауз между шагами
 - Б) комплекс базовых шагов, исполняемых под музыку
 - В) вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных ссохранением равновесия и вращением тела с опорой и без опоры
2. Для чего нужна разминка?
 - А) чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе
 - Б) чтобы занять 1-ую часть тренировки
 - С) чтобы не скучать
3. Поперечный и продольный, это виды...
 - А) прыжков
 - Б) шпагатов
 - В) шагов
4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...
 - А) стретчинг
 - Б) черлидинг
 - В) танец
5. Что такое степ-аэробика?
 - А) направление аэробики, в котором используется степ-платформа.
 - Б) вид спорта, в котором используется ступенька
 - В) направление аэробики, в котором спортсмен выполняет упражнение на гимнастических матах
6. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы,гимнастика, акробатика)) – это..
 - А) аэробика
 - Б)черлидинг
 - В) акробатика
7. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
Варианты ответа:
 - А) Йоксинг
 - Б) Пилоксинг
 - В) Боксидэнс
8. Кем был предложен термин «аэробика»?
 - А) американцем К.Купером
 - Б) немцем В. Штраузером
 - В) бельгийцем П. Отле
9. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..
 - А) марши
 - Б) станты
 - В) базовые шаги

10. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.

- А) Cross
- Б) Slide
- В) Twist Jump

11. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..

- А) база
- Б) пирамида
- В) стант

12. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

- А) бег
- Б) шаг
- В) прыжок

13. Какие упражнения относятся к стретчингу?

- А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;
- Б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;
- В) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

14. Аква-аэробика

- А) аэробика с мячом
- Б) аэробика в высокой интенсивности
- В) аэробика в воде

15. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...

- А) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
- Б) частоту движений в единицу времени
- В) точность двигательного действия и его конечный результат

16. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:

- А) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
- Б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
- В) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

17. Что такое фитбол?

- А) игра с мячом в поле
- Б) резиновый жгут для силовых тренировок
- В) большой упругий мяч для занятий фитнесом

18. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

- А) Touch-step
- Б) Step-touch
- В) Basic step

19. Задачи, стоящие перед аэробикой.
- а) Воспитание правильной осанки.
 - б) Развитие музыкальности, чувства ритма.
 - в) Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
 - г) Увеличение массы тела.

20. Смешанные пары, тройки, группы - это виды...

- А) спортивной аэробики
- Б) прыжков
- В) пирамид

Рейтинг-контроль 2

Задания к рейтинг-контролю 2

Тематика рефератов:

1. Основные принципы безопасной тренировки. Биомеханика запрещенных упражнений в аэробике.
2. Гибкость и аэробика. Методики развития гибкости. Безопасность выполнения упражнений.
3. Основные принципы силовой работы в уроках аэробики.
4. Основные компоненты урока аэробики и их особенности. Влияние аэробических упражнений на здоровых людей и людей, страдающих хроническими заболеваниями.
5. Методы оценки осанки и телосложения, коррекция осанки с помощью различных направлений аэробики
6. Методы оценки физического развития. Контроль за физическим развитием спортсменов, занимающихся аэробикой.
7. Методы самоконтроля уровня здоровья и физического развития.
8. Аэробика и здоровье человека. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
9. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (на примере аэробики).
10. Направления и виды оздоровительной аэробики. (Рассмотреть и осветить понятие, цели, задачи, методику одного из направлений оздоровительной аэробики)
11. Роль музыкального сопровождения в аэробике. Место уроков по хореографии в спортивной аэробике
12. Аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания.
13. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
14. Занятия аэробикой. Цели, задачи, принципы, требования к тренировке.
15. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
16. Соревнования по спортивной аэробике. История. Правила.
17. Структура занятий спортивной и оздоровительной аэробикой.
18. Двигательные действия и структура занятий в классической оздоровительной аэробике
19. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики. Виды и направления аэробики.
20. Основные принципы безопасной тренировки. Биомеханика запрещенных упражнений в аэробике.
21. Гибкость и аэробика. Методики развития гибкости. Безопасность выполнения упражнений.
22. Основные принципы силовой работы в уроках аэробики.
23. Основные компоненты урока аэробики и их особенности.
24. Влияние аэробических упражнений на здоровых людей и людей, страдающих хроническими заболеваниями.
25. Методы оценки осанки и телосложения, коррекция осанки с помощью различных направлений аэробики
26. Методы оценки физического развития. Контроль за физическим развитием спортсменов, занимающихся аэробикой.
27. Методы самоконтроля уровня здоровья и физического развития.
28. Аэробика и здоровье человека. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
29. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (на примере аэробики).

30. Направления и виды оздоровительной аэробики. (Рассмотреть и осветить понятие, цели, задачи, методику одного из направлений оздоровительной аэробики)
31. Роль музыкального сопровождения в аэробике. Место уроков по хореографии в спортивной аэробике.
32. Аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания.
33. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
34. Занятия аэробикой. Цели, задачи, принципы, требования к тренировке.
35. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
36. Соревнования по спортивной аэробике. История. Правила.
37. Структура занятий спортивной и оздоровительной аэробикой.
38. Двигательные действия и структура занятий в классической оздоровительной аэробике
39. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики. Виды и направления аэробики.

Рейтинг-контроль 3

Задания к рейтинг-контролю 3

1. Методическая практика проведение разминки на занятиях по аэробике продолжительностью 10-15 мин.
2. Комбинация на координацию: выполнение V-Step по квадрату (4 круга) с изменением положений рук на 16 счетов
3. Аэробная комбинация из базовых элементов в Hi impact (4 раза) без изменения направления из базовых элементов, с изменением направления из 8 базовых элементов
4. Студенты самостоятельно составляют танцевальную композицию с изменением положения в различных частях тела, выполняемых в сочетании с поворотами на основе базовых шагов, композиционно связанных в единый комплекс. В упражнении должны чередоваться трудные и простые движения и соединения, выполнять их свободно, без напряжения и выразительно. Длительность танцевальной комбинации не менее 8 восьмерок.

Оценивается демонстрация двигательных способностей исполнителя, умение владеть и управлять своим телом, своими движениями.

Оценка «удовлетворительно» - выполнение 1,2 задания
Оценка «хорошо» - выполнение 1,2,3 задания

Оценка «отлично» - выполнение всех заданий

5.2. Промежуточная аттестация

Требования к зачету:

- выполнить все задания текущего контроля (рейтинг-контроль 1, 2, 3);
- выполнить следующие задания:
 1. Составить Положение о соревнованиях по спортивной аэробике (первенство курса, института, вуза, города, области).
 2. Составить протокол- таблицу соревнований по спортивной аэробике в Excel
 3. Составить Заявку на участие в соревнованиях по аэробике
 4. Составить апелляцию.
 5. Организовать и провести жеребьевку.
 6. Составить инструкцию по технике безопасности для занимающихся аэробикой.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося

1. Аэробика – истоки, развитие, современность.
2. Стретчинг и его применение в системах спортивной тренировки.
3. Структура занятий спортивной и оздоровительной аэробикой.
4. Виды аэробики.
5. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
6. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
7. Соревнования по спортивной аэробике. Правила соревнований.
8. Составляющие компоненты для соревновательной программы по спортивной аэробике.
9. Структурные группы элементов.
10. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой.
11. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
Кизько А.П., Физическая культура. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кизько А.П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6	2016	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN/N9785778229846.html
Горбань И.Г., Основные требования к организации мест занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Горбань И.Г. - Оренбург: ОГУ, 2017. - ISBN 978-5-7410-1879-8	2017	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN/N9785741018798.htm
Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов Монография [Электронный ресурс] / Платонов В.Н. - М. : Спорт, 2019. - 656 с. - ISBN978-5-9500183-3-6	2019	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN/N9785950018336.html
Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5	2017	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN/N9785000322505.html
Дополнительная литература		
Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 280 с.	2016	https://e.lanbook.com/book/73814
Михайлова Т.В., Дневник спортсмена учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / В.П. Губа, Т.В. Михайлова - М. : Спорт, 2017. - 78 с. - ISBN 978-5-906839-96-1	2017	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN/N9785906839961.html
Зайцева Г.А., Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М. : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN	2017	http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html
Витун Е.В., Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 110 с. - ISBN 978-5-7410-1674-9	2017	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN/N9785741016749.html

6.2 Периодические издания

Теория и практика физической культуры

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Культура физическая и здоровье

Лечебная физкультура и спортивная медицина

Адаптивная физическая культура

Вестник спортивной науки

6.3 Интернет-ресурсы

1 Правила соревнований. Аэробная гимнастика. 2017-2020(2021). https://shagperm.ru/wp-content/uploads/2017/05/AER_CoP_2017-2020-r.pdf

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.

<http://lesgaft-univer.ru>

Фитбол аэробика. Польза и базовые упражнения. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/fitbol-aerobika/>.

Оздоровительные виды аэробики <https://www.bodysport.lv/ru/training/fitness-yoga/>.

Э.Р. Антонова О.А. Иваненко Фитнес-аэробика как вид спорта

<http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/>.

Всероссийская федерация спортивной аэробики. <http://aerobic-gymnastics.ru/>.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий:

1) Специализированный зал с зеркалами;

Аудиоаппаратура;

Видеоаппаратура (видеомагнитофон, видеокамера);

Музыкальные диски;

DVD и видеокассеты с различными программами;

Спортивный инвентарь (коврики, гантели, фитболы, степы, бодибары).

Рабочую программу составил преподаватель Парамонова С.С.

С.С. Парамонова
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент

Ирина Н.С. тренер МБУ СШОР по спортивной гимнастике им. П. Гайдаря
(ФИО, должность, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от 30.08.2011 года

Заведующий кафедрой

Юлия Владимировна Парамонова
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления

Протокол № 1 от 30.08.2011 года

Председатель комиссии

Юлия Владимировна Парамонова
(ФИО, должность, подпись)

