

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по научно-методической  
и учебной работе

*Е.И. Скафа*  
“ 11 ” сентября 2019 г.



**Рабочая программа учебной дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ»**

Направление подготовки:  
Программа подготовки:  
Образовательная программа:  
Квалификация:  
Форма обучения:

**49.04.03 Спорт**  
Академическая магистратура  
Система подготовки спортсмена  
Магистр  
Очная, заочная

Донецк 2019

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директор



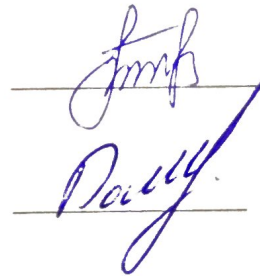
« 26 »



Программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт в вузах» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.04.03 Спорт утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015 г. № 814, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 г. № 830, и «Порядка об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР от 11.11.2017 г. № 1171, учебного плана подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного Ученым Советом Университета от 23.08.2019, протокол № 7 и основной образовательной программы, утвержденной Приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

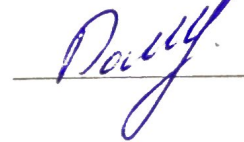
Разработчик:

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры теории и методики физической  
культуры ИФКС ДонНУ



М.Р. Батищева

кандидат наук по физическому воспитанию и  
спорту, ст.преподаватель кафедры  
спортивных игр



Ю.А. Доценко

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры ИФКС ДонНУ  
Протокол № 2 от «02» сентября 2019 г.

Зав.кафедрой теории и методики физической  
культуры ИФКС ДонНУ



М.Р. Батищева

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией  
Института физической культуры и спорта ДонНУ  
Протокол № 1 от «6» сентября 2019 г.

Председатель учебно-методической  
комиссии ИФКС ДонНУ



В.В. Сидорова

## 1. Общая информация по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт в вузах»

Наименование показателей	Характеристика учебной дисциплины		
	форма обучения - очная		
Количество зачетных единиц – 3	Цикл – М2.В. Профессиональный		
	Год подготовки/курс:		Семестр:
	I год подготовки		II семестр
Аудиторных часов - 54  Общее количество часов – 108	Лекции:	Практические, семинарские:	Самостоятельная работа:
	18	36	54
	Вид контроля:		
	экзамен		

Предшествующим курсом дисциплины «ФКС в вузах» является «Теория и методика физической культуры», «Система физического воспитания в образовательных учреждениях».

Дисциплина «ФКС в вузах» входит в основную образовательную программу высшего профессионального образования подготовки магистров и относится к обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана института.

**Целью** преподавания учебной дисциплины «ФКС в вузах» является распространение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта и создания у студентов представления о современных оздоровительных программах и оздоровительном фитнесе, применяемых на занятиях физическим воспитанием в вузах; формирование знаний о практическом использовании методик оздоровительной тренировки в будущей работе преподавателя физического воспитания или тренера по виду спорта.

## 2. Программное обеспечение

1. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Уровень высшего образования – магистр.
2. Учебный план подготовки магистров.
3. Рабочие программы подготовки дисциплин бакалавриата.

## 3. Развитие компетенций в результате изучения дисциплины

Изучение дисциплины развивает следующие компетенции:

Общекультурные компетенции:

способностью самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности

новые знания и умения, в том числе в новых областях научных знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности (ОК-5);

Профессиональные компетенции:

способность самостоятельно анализировать состояние и динамику объектов деятельности, выявлять актуальные проблемы и ставить конкретные задачи их решения (ПК-1);

способность анализировать и обобщать существующий научно-методический и исследовательский опыт в избранном виде профессиональной деятельности (ПК-2);

способность использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований (ПК-5);

способностью к научному поиску эффективных средств, методов, технологий и их использованию в педагогической деятельности (ПК-8);

способностью донести свои выводы и знания вместе с их ясным и недвусмысленным обоснованием до специалистов и неспециалистов (ПК-12);

способностью к непрерывному самообразованию (ПК-15).

#### 4. Структура и содержание дисциплины

№ пп	Тема	Содержание темы (план лекции)	К-во часов		
			в том числе		
			л	п	срс
	1	2	4	5	7
1	Тема 1. Общие сведения о физкультурно-оздоровительных методиках, применяемых в вузах.	Общие сведения об оздоровительном фитнесе. Основная терминология дисциплины. Основополагающие принципы здоровья. Культура здоровья.	2	2	6
2		Классификация, структура и содержание фитнес-программ. Международные физкультурно-оздоровительные и научно-исследовательские организации		2	
3	Тема 2. Разновидности оздоровительных фитнес-программ	Методы развития физических качеств. Разновидности программ: памп; байкинг, спиннинг, сайклинг (Cycle), спен-вело; легзлифтинг; боди-скалптинг, боди-степ, степ и скалптинг, рабербенд; шейпинг, атлетическая гимнастика, калланетика, Super strong; фитбол-тренировки (Fitboll); тераробика; пилатес (Pilates); аэро-бокс, ки-бо, тай-бо, Impact, Fitbox; Core-training; Barbell Workout; слайд-аэробика (Slide); аквааэробика; йога-аэробика; флэкс (Flex) и др.	1	1	4
	Тема 3. Снаряды и тренажеры в физкультурно-оздоровительных занятиях	Тренажеры, их особенности, типы и разновидности. Лыжные, гребные тренажеры; разновидности велотренажеров; тренажеры для скольжения; «лестничные» тренажеры; «Кроссробикс»; беговые дорожки; силовые тренажеры и др. Снаряды и оборудование: диск	1	1	2

		«Здоровье»; мини-батуты; эспандеры; роллеры; гимнастические предметы; массажеры; джейфул и др.			
4	Тема 4. Виды спорта, применяемые в оздоровительных фитнес-программах для	Виды спорта, которые в оздоровительных занятиях применяются в качестве аэробного тренинга: плавание, ходьба, бег, велоспорт, бадминтон, прыжки через скакалку, прыжки на батуте, катание на роликах, спортивные игры, танцы, зимние виды спорта и др.	2	2	6
5	развития различных физических качеств: силы, гибкости, выносливости и др.	Виды спорта, которые в оздоровительных занятиях применяются в качестве силового тренинга: бокс, единоборства, тяжелая атлетика и др.		2	
6	Тема 5. Врачебно-педагогический контроль и тестирование в процессе оздоровительных фитнес-занятий	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительных фитнес-занятиях: цель, задачи, основные формы и роль для правильного построения программы занятий.	2	2	6
7		Приблизительный набор тестов, для определения состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Оценка артериального давления, частоты сердечных сокращений, веса тела. Ортостатическая проба, проба Мартине, пробы по Квергу, по Руфье-Диксону, оценка соматического здоровья, Гарвардский степ-тест, оценка кровоснабжения по формуле Старра и др.		2	
8		Методики личностно-ориентированного обучения и индивидуализация занятий. Компьютерные фитнес-программы. Учебные и технические компьютерные программы. Разработка индивидуальных программ занятий.		2	
9	Тема 6. Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности	Оздоровительная ходьба. Метод дозированных восхождений (терренкур). Скандинавская ходьба. Оздоровительный бег. Другие виды аэробных фитнес-занятий: катание на роликовых коньках, фигурное катание на роликах, хоккей на квадах, сайклинг, оздоровительные фитнес-программы на кардиотренажерах: Ранджер Фартлек, Пирамида, беговая дорожка, степпер.	2	2	6
10		Двигательная активность и проблемы избыточности организма человека. Влияние аэробных занятий на организм занимающихся.		2	
11	Тема 7. Танцевальная аэробика (занятия под музыку) и гимнастические занятия	Степ-аэробика. Роуп-скиппинг. Танцевальная аэробика, бокс-аэробика, кара-Т-аэробика, йога-аэробика. Ритмичная гимнастика, пилатес, стретчинг и др.	2	2	6
12		Восточные оздоровительные гимнастики в оздоровительных фитнес-программах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.		2	
13	Тема 8. Оздоровительные фитнес-	Атлетизм. Гиревой фитнес. Этапы занятий. Основные параметры работы в микроцикле. Диапазон оптимальных нагрузок.		2	

14	программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности	Калланетика. Шейпинг. Этапы занятий. Основные параметры работы в микроцикле. Диапазон оптимальных нагрузок.	2	2	6
15	Тема 9. Аквафитнесс и оздоровительное плавание	Занятия в воде: оздоровительное плавание. Методика занятий плаванием для людей с низкой двигательной активностью и нарушениями функций кардиореспираторной системы. Дистанционное плавание.		2	6
16		Средства аквааэробики. Характеристика компонентов. Типологическая характеристика новых форм двигательной активности в условиях водной среды. «Силовой» вариант аквааэробики. Структура и содержание занятий. Оздоровительное плавание.	2	2	
17	Тема 10. Дополнительные факторы, влияющие на построение занятий	Водные процедуры и ароматерапия в оздоровительных занятиях. Биоритмы – индивидуальная особенность человека.		2	6
18		Питание в системе оздоровительных занятий.	2	2	
		ВСЕГО ЧАСОВ – 108, из них:	18	36	54

## 5. Практические занятия

№ п/п	Тема	Содержание темы (план занятия)	Вид контроля	Кол-во часов
1.	Тема 1. Общие сведения о физкультурно-оздоровительных методиках, применяемых в вузах.	Общие сведения об оздоровительном фитнесе. Основная терминология дисциплины. Основопологающие принципы здоровья. Культура здоровья.	обсуждение	2
2.		Классификация, структура и содержание фитнес-программ. Методы развития физических качеств.	обсуждение, экспресс-опрос	2
3.	Тема 2. Разновидности оздоровительных фитнес-программ	Методы развития физических качеств. Разновидности программ: памп; байкинг, спиннинг, сайклинг (Cycle), спен-вело; легзлитинг; боди-скалптинг, боди-степ, степ и скалптинг, рабербенд; шейпинг, атлетическая гимнастика, калланетика, Super strong; фитбол-тренировки (Fitboll); тераробика; пилатес (Pilates); аэро-бокс, киббо, тай-бо, Impact, Fitbox; Core-training; Barbell Workout; слайд-аэробика (Slide); аквааэробика; йога-аэробика; флэкс (Flex) и др.	обсуждение, контрольная работа	2
	Тема 3. . Снаряды и тренажеры в физкультурно-	Тренажеры, их особенности, типы и разновидности. Лыжные, гребные тренажеры; разновидности велотренажеров;		

	оздоровительных занятиях	тренажеры для скольжения; «лестничные» тренажеры; «Кроссробикс»; беговые дорожки; силовые тренажеры и др. Снаряды и оборудование: диск «Здоровье»; мини-батуты; эспандеры; роллеры; гимнастические предметы; массажеры; джейфул и др.		
4.	Тема 4. Виды спорта, применяемые в оздоровительных фитнес-программах для	Виды спорта, которые в оздоровительных занятиях применяются в качестве аэробного тренинга: плавание, ходьба, бег, велоспорт, бадминтон, прыжки через скакалку, прыжки на батуте, катание на роликах, спортивные игры, танцы, зимние виды спорта и др.	обсуждение	2
5.	развития различных физических качеств: силы, гибкости, выносливости и др.	Виды спорта, которые в оздоровительных занятиях применяются в качестве силового тренинга: бокс, единоборства, тяжелая атлетика и др.	опрос или доклад	2
6.	Тема 5. Врачебно - педагогический контроль и тестирование в процессе оздоровительных фитнес-занятий	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительных фитнес-занятиях: цель, задачи, основные формы и роль для правильного построения программы занятий.	обсуждение	2
7.		Приблизительный набор тестов, для определения состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Оценка артериального давления, частоты сердечных сокращений, веса тела. Ортостатическая проба, проба Мартине, пробы по Квергу, по Руфье-Диксону, оценка соматического здоровья, Гарвардский степ-тест, оценка кровоснабжения по формуле Старра и др.	обсуждение, опрос	2
8.		Методики личностно-ориентированного обучения и индивидуализация занятий. Компьютерные фитнес-программы. Учебные и технические компьютерные программы. Разработка индивидуальных программ занятий.	реферат или доклад	2
9.	Тема 6. Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности	Оздоровительная ходьба. Метод дозированных восхождений (терренкур). Скандинавская ходьба. Оздоровительный бег. Другие виды аэробных фитнес-занятий: катание на роликовых коньках, фигурное катание на роликах, хоккей на квадах, сайклинг, оздоровительные фитнес-программы на кардиотренажерах: Ранджер Фартлек, Пирамида, беговая дорожка, степпер.	обсуждение, опрос	2
10.		Двигательная активность и проблемы избыточности организма человека. Влияние аэробных занятий на организм занимающихся.	опрос или доклад	2

11.	Тема 7. Танцевальная аэробика (занятия под музыку) и гимнастические занятия	Степ-аэробика. Роуп-скиппинг. Танцевальная аэробика, бокс-аэробика, кара- Т-аэробика, йога-аэробика. Ритмичная гимнастика, пилатес, стретчинг и др.	обсужден ие, опрос	2
12.		Восточные оздоровительные гимнастики в оздоровительных фитнес-программах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.	контроль ная работа	2
13.	Тема 8. Оздоровительные фитнес- программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности	Атлетизм. Гиревой фитнес. Этапы занятий. Основные параметры работы в микроцикле. Диапазон оптимальных нагрузок.	обсужден ие, опрос	2
14.		Калланетика. Шейпинг. Этапы занятий. Основные параметры работы в микроцикле. Диапазон оптимальных нагрузок.	контроль ная работа	2
15.	Тема 9. Аквафитнес и оздоровительное плавание	Занятия в воде: оздоровительное плавание. Методика занятий плаванием для людей с низкой двигательной активностью и нарушениями функций кардиореспираторной системы. Дистанционное плавание.	Обсужден ие, опрос	2
16.		Средства аквааэробики. Характеристика компонентов. Типологическая характеристика новых форм двигательной активности в условиях водной среды. «Силовой» вариант аквааэробики. Структура и содержание занятий. Оздоровительное плавание.	обсужден ие, опрос или доклад	2
17.	Тема 10. Дополнительные факторы, влияющие на построение занятий	Водные процедуры и ароматерапия в оздоровительных занятиях. Биоритмы – индивидуальная особенность человека.	обсужден ие, опрос	2
18.		Питание в системе оздоровительных занятий.	контроль ная работа	2
ВСЕГО				36

## 6. Самостоятельное изучение дисциплины

№	Название занятия	Содержание темы	Вид контроля	Кол- во часов
1	Тема 1. Общие сведения о физкультурно- оздоровительных методиках, применяемых в вузах.	Общие сведения об оздоровительном фитнесе. Основная терминология дисциплины. Основополагающие принципы здоровья. Культура здоровья. Классификация, структура и содержание фитнес-программ. Методы развития физических качеств. Международные физкультурно-оздоровительные и научно- исследовательские организации	Конспект или реферат	6
2	Тема 2. Разновидности	Методы развития физических качеств. Разновидности программ: памп; байкинг,	Конспект или	4



	оздоровительных фитнес-программ	спиннинг, сайклинг (Cycle), спен-VELO; легзлифтинг; боди-скалптинг, боди-степ, степ и скалптинг, рабербенд; шейпинг, атлетическая гимнастика, калланетика, Super strong; фитбол-тренировки (Fitboll); тераробика; пилатес (Pilates); аэро-бокс, ки-бо, тай-бо, Impact, Fitbox; Core-training; Barbell Workout; слайд-аэробика (Slide); аквааэробика; йога-аэробика; флэкс (Flex) и др.	реферат	
3	Тема 3. Снаряды и тренажеры в физкультурно-оздоровительных занятиях	Тренажеры, их особенности, типы и разновидности. Лыжные, гребные тренажеры; разновидности велотренажеров; тренажеры для скольжения; «лестничные» тренажеры; «Кроссробикс»; беговые дорожки; силовые тренажеры и др. Снаряды и оборудование: диск «Здоровье»; мини-батуты; эспандеры; роллеры; гимнастические предметы; массажеры; джейфул и др.	Конспект	2
4	Тема 4. Виды спорта, применяемые в оздоровительных фитнес-программах для развития различных физических качеств: силы, гибкости, выносливости и др.	Виды спорта, которые в оздоровительных занятиях применяются в качестве аэробного тренинга: плавание, ходьба, бег, велоспорт, бадминтон, прыжки через скакалку, прыжки на батуте, катание на роликах, спортивные игры, танцы, зимние виды спорта и др. Виды спорта, которые в оздоровительных занятиях применяются в качестве силового тренинга: бокс, единоборства, тяжелая атлетика и др.	Конспект или реферат	6
5	Тема 5. Врачебно - педагогический контроль и тестирование в процессе оздоровительных фитнес-занятий	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительных фитнес-занятиях: цель, задачи, основные формы и роль для правильного построения программы занятий. Приблизительный набор тестов, для определения состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Оценка артериального давления, частоты сердечных сокращений, веса тела. Ортостатическая проба, проба Мартине, пробы по Квергу, по Руфье-Диксону, оценка соматического здоровья, Гарвардский степ-тест, оценка кровоснабжения по формуле Старра и др. Методики личностно-ориентированного обучения и индивидуализация занятий. Компьютерные фитнес-программы. Учебные и технические компьютерные программы. Разработка индивидуальных программ занятий.	Конспект или реферат	6
6	Тема 6. Оздоровительные	Оздоровительная ходьба. Метод дозированных восхождений (терренкур). Скандинавская	Конспект или	6

	фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности	ходьба. Оздоровительный бег. Другие виды аэробных фитнес-занятий: катание на роликовых коньках, фигурное катание на роликах, хоккей на квадах, сайклинг, оздоровительные фитнес-программы на кардиотренажерах: Ранджер Фартлек, Пирамида, беговая дорожка, степпер. Двигательная активность и проблемы избыточности организма человека. Влияние аэробных занятий на организм студентов.	реферат	
7	Тема 7. Танцевальная аэробика (занятия под музыку) и гимнастические занятия	Степ-аэробика. Роуп-скиппинг. Танцевальная аэробика, бокс-аэробика, кара-Т-аэробика, йога-аэробика. Ритмичная гимнастика, пилатес, стретчинг и др. Восточные оздоровительные гимнастики в оздоровительных фитнес-программах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.	Конспект	6
8	Тема 8. Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности	Атлетизм. Калланетика. Шейпинг. Гиревой фитнес. Этапы занятий. Основные параметры работы в микроцикле. Диапазон оптимальных нагрузок.	Конспект или реферат	6
9	Тема 9. Аквафитнесс и оздоровительное плавание	Занятия в воде: оздоровительное плавание. Методика занятий плаванием для людей с низкой двигательной активностью и нарушениями функций кардиореспираторной системы. Дистанционное плавание. Средства аквааэробики. Характеристика компонентов. Типологическая характеристика новых форм двигательной активности в условиях водной среды. «Силовой» вариант аквааэробики. Структура и содержание занятий. Оздоровительное плавание.	Конспект или реферат	6
10	Тема 10. Дополнительные факторы, влияющие на построение занятий	Водные процедуры и ароматерапия в оздоровительных занятиях. Биоритмы – индивидуальная особенность человека. Питание в системе оздоровительных занятий. Основные пищевые вещества. Основные принципы рационального питания. Вспомогательные средства для похудения.	Конспект или реферат	6
	Всего			54

## 7. Методы обучения и оценочные средства

Лекции, практические занятия, обсуждение, устные сообщения, доклады, реферирование, конспектирование, презентации, опрос.

Посещение – 1 балл;  
 Активность – 1-2 балла;  
 Устный опрос/доклад/сообщение – 1-10 баллов;  
 Письменная работа или презентация – 1-10 баллов;  
 Практические задания – 1-10 баллов.

#### Шкала оценивания: национальная и ECTS

Сумма баллов по всем видам учебной деятельности	По шкале ECTS	Оценка по национальной шкале	
		Для экзамена, курсового проекта (работы), практики	Для зачета
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	
75-79	C		
70-74	D	удовлетворительно	
60-69	E		
35-59	FX	неудовлетворительно	Неудовлетворительно с возможностью повторной аттестации
0-34	F	неудовлетворительно с обязательным повторным изучением дисциплины	Не зачтено с обязательным повторным изучением дисциплины

### 8. Материально-техническое обеспечение

Лекционная аудитория, ксерокс для размножения раздаточного материала, доска для записей. Доступ к комплектам библиотечного фонда и методическим материалам, разработанным на кафедре.

### 9. Рекомендуемая литература

#### Основная:

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.
2. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебн. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Дон НУ, 2005. - 205 с.
3. Теория и методика физического воспитания: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.
4. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература; 2004. – 376 с.

5. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс – К.: Олимпийская литература; 2000 – С. 11-22.
6. Лекционный материал кафедры.

#### **Дополнительная:**

1. Виру А.А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
2. Годик М.А. Стретчинг / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Кисельная. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардинов, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 284 с.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. Методическое пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с. Ибель Д. В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге / Д. В. Ибель. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 80 с.
5. Ивлев М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / М. П. Ивлев, П. И. Котов, Т. В. Левченкова, Е. Б. Мякинченко, М. Ю. Ростовцева и др. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с. Кеннеди Р. Фитнесс-тренинг / Р. Кеннеди, М. Гринвуд-Робертсон. – М. : Медиа спорт, 2000. – 215 с.
6. Коннорс Э. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримовски, Т. Кимбер, М. МакКормик. - М.: Гранд, 2000. – 176 с.
7. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М.: Терра-спорт, Олимпия PRESS, 2001. – 60 с. - библиотечка тренера.
8. Крючек Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учебн. пособие / [Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашова, А.А. Сомкин, О.М. Малышева]. – С-Пб. : СПбГАФК им. П.- Ф. Лесгафта, 1994. – 76 с.
9. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных упражнений для всех возрастов / К. Купер. – Москва: ФИС, 1976 – 127 с.
10. Лебедихин А.В. Физическая культура: учеб. пособ. / А.В. Лебедихин, Т.М. Лебедихина - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2008. - 126 с. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1865352/>
11. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М.: Гранд, 2000. – 256 с.
12. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.
13. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
14. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой / И. Н. Шарабарова. - М. : Советский спорт, 1991. – 96 с

### **Методическое обеспечение:**

1. Батищева М.Р. Методические рекомендации к изучению дисциплины «Практикум по оздоровительной физической культуре» для студентов всех специальностей физкультурных вузов / М.Р. Батищева. – Донецк: СПД Дмитренко Р.Ф., 2005. – 176 с.
2. Методические рекомендации к проведению самоконтроля знаний студентов по дисциплине «Практикум по оздоровительной физической культуре (Оздоровительный фитнес)» для студентов всех специальностей физкультурных вузов / сост. Батищева М.Р.; ДГИЗФВС. – Донецк, 2006. – 40 с.
3. Методические рекомендации к избранию тем научно-исследовательской работы студентов из дисциплины «Практикум из оздоровительной физической культуры (Оздоровительный фитнес) »/ уклад. М.Р. Батищева; ДДИЗФВС. – Донецк, 2005. -20 с.
4. Методические рекомендации к составлению индивидуальной программы фитнес-занятий (для студентов всех специальностей физкультурных вузов) / сост. М.Р. Батищева; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2010. – 69 с.
5. Сущность и специфика рекреационной работы с девушками-старшеклассницами: метод. рек. для студ. всех специальностей физкультурных вузов / сост. М.Р. Батищева; ДГИЗФВС. – Донецк, 2006. – 71 с.
6. Новые технологии в физическом воспитании (методические материалы к самостоятельной подготовке студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта к зачетному тестированию) / сост. М.Р. Батищева; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2011. – 116 с.
7. Современные технологии оздоровительной тренировки: метод. рек. (для студ. всех специальностей вузов физ.-спорт. профиля) / сост. М.Р. Батищева; ДИФКС. – Донецк, 2016. – 147 с.

### **Информационные ресурсы**

<http://infosport.in.ua/fitnes/metodiki-trenirovok/>

<http://www.musclegreat.narod.ru/theory2.html>

<http://www.fitness-bodybuilding.ru/theory/metodiki.html>

<http://basetop.ru/luchshie-saytyi-pro-fitness/>

Разработчик программы

М.Р. Батищева