Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.6.7 Аэробика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
05.03.02 География
(код и наименование направления подготовки)

Рекреационная география и туризм
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2017

1300117

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 6 «23» января 2017 г

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
профессор _____ В.В. Баранов
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

05.03.02 География _____ Т.И. Герасименко
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2017
© ОГУ, 2017

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами аэробики.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

6. Овладение системой практических умений и навыков средствами аэробики обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины «Аэробика» в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Б.1. Дисциплина «Аэробика», является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит в число дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: основные этапы развития и становления предмета; методологические основы предмета; теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы проведения индивидуальных занятий по аэробике. **Уметь:** обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки; применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки; регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).
Очная форма обучения:

Вид работы	Трудоемкость академических часов					
	1семестр	2семестр	3семестр	4 семестр	5 семестр	Всего
Практические занятия(ПЗ)	70	70	70	64	54	**328**
Вид итогового контроля	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	18
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	16
3	Степ-аэробика	10
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	16
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	8
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Классическая аэробика (базовая)	10
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	8
5	Фитбол - аэробика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	20
2	Классическая аэробика (базовая)	10
3	Степ-аэробика	8
4	Стретчинг	6
5	Фитбол - аэробика	8
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование двигательных физических качеств.

Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Физическое совершенство.

Раздел №2 Классическая аэробика (базовая)

Классическая аэробика как синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту. Поточным или серийно-поточным методом тренировки.

Аэробика низкой интенсивности. Аэробика высокой интенсивности.

Раздел №3 Степ-аэробика

Особенности этого вида оздоровительной аэробики.

Раздел №4 Стретчинг

Стретчинг (от английского слова "stretching" – «растягивание») комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

Раздел №5 Фитбол– аэробика

Фитбол – аэробика – аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Fit – оздоровление, ball – мяч.

4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	Обучение технике бега	4
3	1	Совершенствование техники бега	2
4	1	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2
5	1	Контрольный норматив №1 кроссовый бег	2
6	1	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
7	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	6
8	1	Комплекс упражнений на восстановление	4
9	1	Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции	2
		Всего	**30**
		Всего часов ОФП	**150**
10	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
11	2	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
12	2	Совершенствование базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
13	2	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги	4
14	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	4
15	3	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе	2
16	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	2
17	3	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе	2
18	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	2
19	4	Статический стретчинг	2
20	4	Медленный стретчинг	2
21	4	Парный стретчинг	2
22	5	Шаговые упражнения с фитболом	2
23	5	Шаги на месте переступами	2
24	5	Упражнения с подскоками	2
25	5	Зачет	2
		Всего за 1 семестр	**40**
26	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
27	2	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
28	2	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги	4
29	2	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги	4
30	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	4
31	3	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе	2
32	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	2
33	3	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе	2
34	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	2
35	4	Статический стретчинг	2
36	4	Медленный стретчинг	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
37	4	Парный стретчинг	2
38	5	Шаговые упражнения с фитболом	2
39	5	Шаги на месте переступами	2
40	5	Упражнения с подскоками	2
41	5	Зачет	2
		Всего за 2 семестр	**40**
42	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
43	2	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги	8
44	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	6
45	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	4
46	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	4
47	4	Динамический стретчинг	2
48	4	Баллистический стретчинг	4
49	4	Статический стретчинг	2
50	5	Шаги с выпадами	2
51	5	Совершенствование упражнения с подскоками	2
52	5	Совершенствование шаговых упражнений с переступами	2
53	5	Зачет	2
		Всего за 3 семестр	**40**
54	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
55	2	Обучение технике выполнения упражнения без предметов стоя	2
56	2	Обучение технике выполнения упражнения без предметов лежа	2
57	2	Обучение технике выполнения упражнения с гантелями	4
58	3	Обучение технике выполнения прыжковых упражнений на степе	4
59	3	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	4
60	4	Статический стретчинг	2
61	4	Упаржнения стретчинга с фитболом	2
62	4	Упаржнения стретчинга на степ-платформе	4
63	5	Совершенствование упражнений с фитболом	6
64	5	Зачет	2
		Всего за 4 семестр	**34**
65	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
66	2	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов стоя	2
67	2	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов лежа	4
68	2	Совершенствование техники выполнения упражнения с гантелями	2
69	3	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	8
70	4	Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов	6
71	5	Совершенствование упражнений с фитболом	8
72	5	Зачет	2
		Всего за 5 семестр	**34**
		Итого аэробика	**178**
		Итого ОФП	**150**
		Всего	**328**

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст] :учеб.пособие / В. В. Баранов. - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4; [Электронный ресурс]. -
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

5.2 Дополнительная литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры /под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 302 с.

2. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] :учеб.пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - Орск: Изд-во Орск. гуманит.-технол. ин-та, 2010. - 206 с. - Имеется электрон. версия. - Библиогр.: с. 206. - ISBN 978-5-8424-0503-9. Издание на др. носителе [Электронный ресурс]

3. Шунайлова, Н. Ю. Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики / Н. Ю. Шунайлова, Е. А. Мадера, Н. А. Хаттапова // Теория и практика физической культуры, 2006. - N 1. - С. 40-42. - Библиогр.: с. 42

4. Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. :Гардарики, 2000. - 448 с. - (Disciplinae) - ISBN 5-8297-0010-7.

5. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=344707

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2016г.,изд.- Москва

5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1.https://ru.wikipedia.org/wiki/Аэробика
2.http://www.fitness-aerobics.ru«Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР).
3.http://спортивнаяаэробика.рф. Всероссийская федерация спортивной азробики.
4. Рефераты по физкультуре и спорту.
www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система - Microsoft Windows;
2. Пакет настольных приложений - Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF - Adobe Reader;
4. Архиватор – WinRAR;

5. Свободный файловый архиватор - 7-Zip;
6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2016]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;
7. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2016]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
8. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных материалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : https://link.springer.com/, в локальной сети ОГУ.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура.

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:
1. Две хоккейные площадки площадью - 25х30=1250 м^2 (2500 м^2)
2. Две волейбольные площадки площадью - 9х18=162 м^2 (324 м^2)
3. Футбольное поле запасное - 80х50=4000 м^2
4. Футбольное поле - 60х110=6600 м^2
5. Беговая дорожка - 6х400=2400 м^2
6. Баскетбольная площадка - 28х15=420 м^2
7. Гимнастический городок - 10х20=200 м^2
8. Сектор для метания - 20х100=2000 м^2
9. Сектор для прыжков - 5х30=150 м^2
10. Лыжная база – 10х10=100 м^2

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» » с пропускной способностью - 200 чел./час**:**
1. Бассейн - 50х17=850 м^2
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -18х36=600 м^2
3. Зал дзюдо - 20х12=240 м^2
4. Зал сухого плавания - 6х10=60 м^2
5. Зал тяжелой атлетики - 6х20=120 м^2
6. Зал аэробики - 6х16=96 м^2

Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час**:**
1. Спортивный зал для игровых видов спорта - 42х24=1008 м^2
2. Тренажерный зал - 5х30=150 м^2

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - 18х30=540 м^2 с пропускной способностью - 40 чел./час**:**

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - 15х18=450 м^2 с пропускной способностью - 30 чел./час**:**

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) - 25х25=625 м^2

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 24847м^2 (пропускная способность - 840чел./час)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для успешного освоения дисциплины, студенту необходимо активно посещать и готовиться к практическим занятиям, осуществлять самостоятельную работу по улучшению физической подготовленности. В ходе практических занятий внимательно слушайте преподавателя и однокурсников в момент проведения инструкторской практики. При необходимости задавайте уточняющие вопросы. После подведения итогов занятия, обратите внимание на недостатки, отмеченные преподавателем, для их исправлений. При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения последующих докладов и научных работ.

Студент, пропустивший практические занятия, обязан отработать их в установленные преподавателем часы ликвидации задолженностей в виде: устного ответа; реферата или статьи (доклад); практического занятия по материалам (теме) пропущенного (ых) занятия (ий). Активность

студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Методические указания к практическим занятиям

Занятия по аэробике должно состоять из следующих частей: подготовительной (разминка и стретчинг); основной (аэробная и силовая тренировки); заключительной (упражнения на растягивание и расслабление). Из используемых физических упражнений можно выделить три «базовых» вида: разминка; аэробные танцевальные и аэробные циклические упражнения; силовые упражнения; упражнения на растягивание (стретчинг).

Первая – разминка. Она необходима для подготовки организма к выполнению упражнений основной части. Во время разминки в результате повышения температуры тела, разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем, повышается работоспособность занимающихся. Выполнение разминочных упражнений – одно из важнейших условий предупреждения травм. В качестве средств общей разминки рекомендуется использовать ходьбу, бег, разнообразные прыжки, а также комплексы общеразвивающих упражнений, последовательно прорабатывающие различные мышечные группы. Кроме того, в разминку обязательно следует включать статические растягивающие упражнения с целью увеличения гибкости различных участков тела. Продолжительность разминки составляет 8-10% (8-10 мин) общего времени занятия.

Вторая часть занятия – основная. Она состоит из четырех периодов:

1) «Втягивающий», предполагает постепенное повышение интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

2) Основной – «пиковые» аэробные нагрузки.

3) Переходный – постепенное снижение нагрузки за счет перехода на ходьбу, снижение интенсивности и амплитуды движений.

4) Партерный – упражнения на силу и гибкость, выполняемые стоя, сидя, лежа на полу. Цель – проработать крупные группы мышц и тем самым улучшить телосложение, исправить осанку.

В основной части используются два вида упражнений: аэробные и силовые.

Аэробная тренировка (упражнения классической, танцевальной, степ-аэробики и др.) – это непрерывная, достаточно интенсивная работа в течение продолжительного времени (20-40 минут). Главное требование к аэробнымупражнениям – они должны быть непрерывными, равномерными и выполняться с определенной интенсивностью в течение всего занятия. Интенсивность ипродолжительность аэробики задаются в зависимости от уровня физическогосостояния занимающихся. При планировании нагрузки необходимо основываться на результаты оценки физического состояния.

Третья, заключительная часть занятия называется «финальным охлажде-нием», длительность 5-10 мин. Обычно это упражнения на растягивание и расслабление. Особенность применения упражнений на растягивание в данной части – это плавный переход из одной позы в другую с удержанием каждой от 10 до 30 с. Растягивание после тренировки способствует быстрому восстановлению мышц, уменьшению ощущения дискомфорта, развитию гибкости.

В аэробной тренировке используются следующие упражнения: ходьба, бег, прыжки, скачки, подскоки, повороты, скрестные, переменные, приставные шаги, выпады, махи, приседы и т.д. Из них составляются комбинации, а затем блоки, объединяющиеся, в свою очередь, в комплексы. Наиболее крупной структурной единицей является соединение, состоящее из двух и более комплексов. За счет такого построения занятия значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время такое построение позволяет избежать монотонности, однообразия занятий ритмической гимнастикой. Благодаря использованию «блоков» происходит переключение в процессе занятия на различные группы мышц. При этом каждое упражнение в блоке выполняется с дозировкой 8-16 раз, а соединения включают повторения отдельных упражнений 1-2 раза, что требует внимания, ловкости, хорошей координации движений.

Наравне с аэробной выносливостью для здоровья человека важна и мышечная сила. При помощи специальных физических упражнений силовой направленности можно укрепить мягкие ткани (мышцы, связки, сухожилья), изменить соотношение жирового и мышечного компонентов тела в сторону последнего, скорректировать «проблемные» зоны фигуры. В силовую часть комплекса нужно включать упражнения на различные группы мышц, которые выполняются из исходных положений стоя, сидя и лежа с использованием гантелей, эспандеров, фитболов, степ-ступенек или веса собственного тела в качестве средства сопротивления. Упражнения необходимо выполнять в следующемрежиме: количество подходов – 1-3, количество повторений – 10-30 раз. По мере роста тренированности можно увеличить дозировку, выполняя каждое упражнение по одному подходу, но с максимальным количеством повторений (до«не могу»), либо использовать более сложный вариант упражнения: с гантелями (1-2 кг), специальными утяжелителями или эспандер

Для работы во внеурочное время, рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности

1. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях на чального, среднего и высшего профессионального образования [Электронный ресурс]: приказ Минобразования России от 01.12.99 № 1025 // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: http://www.edu.ru /. –09.10.2007.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон Российской Федерации от 29 апреля 1999 № 80-ФЗ // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: http://www.edu.ru /. – 09.10.2007.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. - Москва:Академия, 2007. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование.Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. - М. :Гардарики, 2001. - 448 с.
5. Анплева, Т. А. Оздоровительная аэробика в практике физического воспитания студенток [Электронный ресурс]:метод. рекомендации / Т. А. Анплева, А. П. Коломонова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ГОУ ОГУ.2008г.