Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 23.08.2022 17:49:28
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.08.08 СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили	«Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»
Форма обучения	Очная

Рабочая программа дисциплины «СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2022. 12 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (№125 от 22.02.2018)

Автор: канд. хим. наук, доцент, доцент кафедры БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Одобен на заседании кафедры БЖФК 3 мая 2021 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ 13 мая 2021 г., протокол № 8.

Председатель методической комиссии ФСБЖ _____ Л.А. Сорокина

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021.

© Т.Н. Дейкова, 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Учебно-тематический план.....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	8
6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	8
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	8
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	9
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины — формирование у студентов компетенций, обеспечивающих использование полученных знаний, умений и опыта практической деятельности в применении новых современных видов физкультурно-спортивной деятельности в педагогическом процессе.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания и умения о теории, методике и организации современных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- сформировать у студентов знания и умения организации педагогического процесса с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;
- сформировать у студентов знания и умения по профилактике травматизма и оказанию первой помощи на занятиях физической культурой.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как часть методического модуля.

Содержание программы обусловлено вводным и, одновременно, базовым характером дисциплины в процессе формирования правовой компетентности будущего специалиста в сфере образования.

«**СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**» имеет связь с целым рядом дисциплин психолого-педагогического модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ** связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре», «Педагогика». При реализации содержания педагогических дисциплин необходимо рассмотрение основ физической культуры и организации образовательного процесса с особенностями физкультурно-спортивной деятельности

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Гражданская позиция	УК10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	ИУК 10.1. Знает основные нормативные акты о противодействии коррупции, характеризует сущность коррупционного поведения и формы его проявления в различных сферах общественной жизни
		ИУК 10.2. умеет давать оценку коррупционному поведению и применять на практике антикоррупционное законодательство, осуществляет действия, направленные

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		<p>на профилактику и предупреждение коррупционного поведения</p> <p>ИУК 10.3. Демонстрирует уважительное отношение к праву, обосновывает свою нетерпимость к коррупционному поведению.</p>
<p>Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>ИОПК 6.1. Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной</p> <p>ИОПК 6.2. Умеет использовать психолого-педагогические знания для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания личности обучающегося</p> <p>ИОПК 6.3. Подготовлен к применению в своей профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальный подход к обучению, развитию и воспитанию обучающихся, к проведению индивидуальных воспитательных мероприятий и реали</p>
	<p>ПК-1. Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий</p>	<p>ИПК 1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса в предметной области ..., определяемые ФГОС общего образования, особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности, содержание школьных предметов: ..., формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения школьным предметам ...</p> <p>ИПК 1.2. Умеет: проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по школьным предметам ..., формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю,</p>

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		<p>внеклассную и внеурочную работу); обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; планировать и комплексно применять различные средства обучения</p> <p>ИПК 1.3. Владеет умениями по планированию и проектированию образовательного процесса; методами обучения школьным предметам: ... и современными образовательными технологиями</p>
	ПК-2 – способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов	<p>2.1. Знает характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения школьным предметам: ...</p> <p>2.2. Умеет оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, оценивать достижения обучающихся</p> <p>2.3. Владеет умениями по созданию и применению в практике обучения школьным предметам: ... рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся</p>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Очная форма обучения

Вид работы	9 семестр	А семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108	108
Контактная работа, в том числе:	50	64
Лекции	34	36
Практические занятия	16	28

Самостоятельная работа, в том числе:	58	44
Изучение теоретического курса	22	35
Экзамен, зачет	36	9

4.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Семинарские и практич. занятия	Из них в интеракт. форме*		
5 курс, 9 семестр						
1. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи.	8	4	2		2	Фронтальный опрос
2. Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания	12	6	2		4	Фронтальный опрос
3. Общая характеристика оздоровительной тренировки.	12	6	2		4	Беседа
4. Физическое развитие. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.	12	6	2		4	Выполнение практических заданий
5 Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.	14	6	4		4	Выполнение практических заданий
6. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования.	14	6	4		4	Выполнение практических заданий
Экзамен					36	
Итого	108	34	16		58	
5 курс, А семестр						
7. Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.	18	6	2		7	Фронтальный опрос Выполнение практических заданий
8. Принципы	18	4	2		7	План-конспект

использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей дошкольного возраста.						занятия Моделирование комбинаций
9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей младшего школьного возраста.	24	4	2	2	7	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
10. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей среднего и старшего школьного возраста.	16	4	2		7	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
11. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.	21	4	2	2	7	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
12. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц с различными заболеваниями.		4	2		7	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
13. Разновидности традиционных и нетрадиционных двигательных систем оздоровления.		8	2		7	Выполнение практических заданий
Зачет					9	
Итого:	108	36	28	4	44	

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

Тема 1. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи.

Основные понятия: технология, здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительные технологии. Предмет, цели и задачи. Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

Тема 2. Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания.

Физический аспект здоровья. Понятие физической культуры и ее место в формировании здорового образа жизни. Физическая активность и здоровье. Понятие оптимума и пессимума физической нагрузки. Предпосылки двигательной активности. Взаимосвязь двигательной и вегетативной сфер. Механизмы оздоровительного действия

физических упражнений. Задачи физического воспитания. Принципы, методики, организация.

Тема 3. Общая характеристика оздоровительной тренировки.

Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.

Тема 4. Физическое развитие. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.

Физическое развитие как составляющая гармоничной личности. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений. Конституциональный тип, возрастные группы.

Тема 5 Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.

Определение адинамии, гиподинамии. Адекватность физических нагрузок состоянию опорно-двигательного аппарата. Понятие компенсации и резервных возможностей организма. Перенапряжение. Разгрузка. Релаксация. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.

Тема 6. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования.

Спектр используемых технологий. Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий. Клинические и параклинические методы обследования при допуске к занятиям физической культурой и спортом. Электрофизиологические и сложные инструментальные методы обследования. Методы исследования и принципы оценки общей физической работоспособности. Принципы организации углубленного медицинского обследования занимающихся физической культурой и спортом

Тема 7. Понятие специальной медицинской группы. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.

Понятие специальной медицинской группы. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований

Тема 8. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей дошкольного возраста.

Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, клинические и параклинические методы обследования, тестирование общей физической работоспособности и [функционального состояния ведущих органов](#) и систем организма, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе.

Тема 9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей младшего школьного возраста.

Принципы организации физического воспитания в школе: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе. Выбор физических упражнений и дозирование нагрузки в соответствии в возрастными особенностями обучающихся.

Тема 10. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей среднего и старшего школьного возраста.

Принципы организации физического воспитания в школе: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе. Выбор физических упражнений и дозирование нагрузки в соответствии в возрастными особенностями обучающихся.

Тема 11. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.

Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

Тема 12. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц с различными заболеваниями.

Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при патологии сердечно-сосудистой системы. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при заболеваниях легочной системы. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при отклонениях желудочно-кишечного тракта. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при эндокринных заболеваниях. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при патологии опорно-двигательного аппарата.

13. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления.

Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Йога - оздоровительная система Индии. Система естественного оздоровления П.Брэгга. Система здоровья Кацуздо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К.Купера. Программа «1000 движений» академика Н.Амосова. Методика закаливания-тренировки П.Иванова «ДЕТКА». Система естественного оздоровления Г. Шаталовой. Дыхательная гимнастика в системе Хатха-йога. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций предусматривает изучение теоретических вопросов, связанных с освоением юридической терминологии, рассмотрением основ отечественного законодательства. На практических занятиях осуществляется анализ теоретических положений и правовых норм, освоение навыков их применения для решения конкретных профессиональных и социальных ситуаций.

Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения, практиковать лекцию «со стопами» или с привлечением к ее чтению самих студентов.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных правовых ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы. Особое внимание следует обратить на анализ нормативно-правовых актов, на формирование навыков поиска правовой информации посредством обращения к информационной системе «Гарант+»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает изучение вопросов, вынесенных за рамки аудиторных занятий, расширение и углубление знаний по темам, рассмотренным на лекционных занятиях. При подготовке к практическим занятиям студенты изучают

учебные тексты и нормативные документы, выполняют тренировочные задания, решают задачи, разрабатывают проекты, готовят доклады, подбирают примеры судебной практики. Письменные работы преподавателем проверяются выборочно, устные выступления оцениваются в ходе практического занятия.

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Практическое занятие 1. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи.

Задание:

1. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий.
2. Общая характеристика здоровьесберегающих технологий.

Практическое занятие 2. Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания.

Задание:

1. Понятие здоровья.
2. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
3. Роль физической культуры в оздоровлении организма.

Практическое занятие 3. Общая характеристика оздоровительной тренировки.

Задание:

1. Понятие оздоровительной тренировки.
2. Задачи оздоровительной тренировки.
3. Принципы оздоровительной тренировки.

Практическое занятие 4. Физическое развитие. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.

Задание:

1. Возрастная периодизацию.
2. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Практическое занятие 5. Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.

Задание:

1. Определение интенсивности физической нагрузки.
2. Признаки утомления организма.
3. Причины гиподинамии в современном обществе.

Практическое занятие 6. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования.

Задание:

1. Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий.
2. Характеристика клинических и параклинических методов исследования.

Практическое занятие 7. Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.

Задание:

Задание:

1. Группы здоровья и их характеристика.
2. Врачебно-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований

Практическое занятие 8. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей дошкольного возраста.

Задание:

1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

2. Подготовка и проведение занятия по оздоровительной физической культуре для детей дошкольного возраста.

Практическое занятие 9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей младшего школьного возраста.

Задание:

1. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.
2. Подготовка и проведение занятия по оздоровительной физической культуре для детей младшего школьного возраста.

Практическое занятие 10. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей среднего и старшего школьного возраста.

Задание:

1. Возрастные особенности детей среднего и старшего школьного возраста.
2. Подготовка и проведение занятия по оздоровительной физической культуре для детей среднего и старшего школьного возраста.

Практическое занятие 11. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов

Задание:

1. Возрастные особенности людей зрелого и пожилого возраста.
2. Подготовка и проведение занятия по оздоровительной физической культуре для людей зрелого и пожилого возраста.

Практическое занятие 12. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц с различными заболеваниями.

Задание:

1. Разработать комплексы упражнений:
 - при патологии сердечно-сосудистой системы.
 - при заболеваниях легочной системы
 - при отклонениях желудочно-кишечного тракта
 - при эндокринных заболеваниях
 - при патологии опорно-двигательного аппарата

Практическое занятие 13. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления.

1. Предложить комплекс упражнений из любой двигательной системы оздоровления на выбор.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018. — 272 с

2. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов: метод. рекомендации / сост. В. В. Пулина ; Владим. гос. ун-т. –Владимир : Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 36 с

3. Кончиц Н.С. Оздоровительные дыхательные гимнастики. Учебное пособие. Н.С. Кончиц, Т.Н. Васильева. – Новосибирск, 2010, 98 с

4. Лисицкая, Т. С. , Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с

Дополнительная литература

1. Дыхательная гимнастика для студентов подготовительных и специальных медицинских групп: учеб.-метод. пособие / сост.: Е. Н. Ярчак, В. З. Дробкин, С. Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 18 с

2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно- игровых

заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=Подвижные%20Игры%20и%20упражнения#none>

3. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: “СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.

4. Правила вида спорта "Бадминтон" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 января 2018 г. N 59) Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71773468/>

5. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с

6. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.