Частное образовательное учреждение высшего образования

«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ПРАВОСЛАВНО-ХРИСТИАНСКИЙ ИНСТИТУТ»

(СФИ)

Принято
учёным советом СФИ
21 мая 2015 г. Протокол № 4
в ред., принятой Ученым советом:
протоколы от 17.05.2016 г. № 4;
от 21.04.2017 г. № 2; от 19.03.2018 г. № 2;
от 22.04.2019 г. № 2; от 14 марта 2020 г.
№2; от 31 августа 2020 г. № 5.

Утверждено
приказом ректора
от 01.07.2015 г. № 20-15 од
в ред. приказов от 28.06.2016 г. № 15/1-16 од;
от 24.04.2017 г. № 09-17 од; от 08.05.2018 г. №
09-18 од; от 23.04.2019 г. № 10-19 од;
от 16.03.2020 № 16/2-20 од; от 01.09.2020 №
42/5-20 од.

Методическое пособие по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

(для очной, очно-заочной, заочной форм обучения)

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования
по направлению подготовки
48.03.01 ТЕОЛОГИЯ

Уровень бакалавриата (академический бакалавриат)

Направленность (профиль) подготовки:
Теория и история православной теологии

Квалификация: **бакалавр**

Приём 2019 г. по очно-заочной, заочной формам обучения

Москва 2020

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Методическое пособие по дисциплине

Разработчик:
Ермолаев О.А., канд. мед. наук

_____
(подпись)

Рецензент:
Цкитишвили О.В., канд. биол. наук

_____
(подпись)

Принято на заседании кафедры философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
14 мая 2015 г., протокол №48

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

Обновлено:
1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.
2. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
Протокол заседания кафедры философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин № 55-2016 от 10.05.2016 г.

Обновлено:
1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.
2. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
Протокол заседания кафедры философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин № 59-а-2017 от 14.04.2017 г.

Обновлено:
1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.
2. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
Протокол заседания кафедры философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин № 64-а-2018 от 21.02.2018 г.

Обновлено:
1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.
2. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
Протокол заседания кафедры философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин № 73-2019 от 26.03.2019 г.

Обновлено:
1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.
2. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
Протокол заседания кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин № 3-2020 от 27.02.2020 г.

Обновлено:
1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.
2. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
Протокол заседания кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин №8-2020 от 25.08.2020 г.

Содержание

1. Предмет, цели и задачи дисциплины 5

2. Содержание разделов дисциплины 6

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 7

4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем ... 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 10

6. Планы практических занятий 13

Пояснительная записка

Методическое пособие «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» адресовано студентам, обучающимся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата), профиль подготовки «Теория и история православной теологии».

Содержание методического пособия целиком основывается на рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика», входящей в состав дисциплин по выбору вариативной части блока 1 («Дисциплины (модули)») программы по направлению подготовки 48.03.01 Теология по профилю «Теория и история православной теологии».

Целью методического пособия является помощь студентам в организации самостоятельной работы, в том числе в освоении основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине, а также в подготовке к занятиям.

Методическое пособие включает в себя:

– описание предмета, цели и задач дисциплины, ее содержание,

– список основной и дополнительной учебной литературы,

– планы практических занятий,

– методические рекомендации студенту по организации самостоятельной работы.

1. Предмет, цели и задачи дисциплины

Предметом дисциплины «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» является ритмическая гимнастика.

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» является освоение обучающимися общекультурных (ОК-8), профессиональных (ПК-6) компетенций через избирательное использование средств физической культуры и спорта для достижения психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Изучение дисциплины направлено на формирование необходимого уровня физической и психической подготовленности к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

– обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой;

– формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;

– укрепление здоровья, улучшение физического и психического (психологического) состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов;

– развитие музыкальности, пластичности, умение творчески выразить свое восприятие музыки в движениях;

– развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность;

– повышение работоспособности, двигательной активности;

– улучшение психического (психологического) состояния, снятие стрессов.

2. Содержание разделов дисциплины

Раздел I. *Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

Раздел II. *Понятие гимнастики. Виды. История развития. Ритмическая гимнастика. Роль ритмической гимнастики в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Понятие гимнастики, виды, история развития. Ритмическая гимнастика в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Педагогические принципы ритмической гимнастики. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека. Аэробный и анаэробный режимы. Принципы составления и проведения комплекса по ритмической гимнастике. Музыкальное сопровождение и его роль. Хореография в ритмической гимнастике.

Раздел III. *Структура занятия ритмической гимнастикой. Основные элементы ритмической гимнастики.*

Структура занятия ритмической гимнастикой: разминка, танцевальная часть, аэробная часть, партерные упражнения, стретчинг. Основные базовые шаги и движения руками. Музыкальное сопровождение: основные понятия. Музыкальный квадрат. Комбинация.

Раздел IV. *Упражнения на гибкость. Стретчинг.*

Воздействия на определённые группы мышц. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц ягодиц. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц голени.

Раздел V. *Хореография в ритмической гимнастике.*

Элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений. Виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике. Выбор музыкального сопровождения. Самоконтроль при занятиях ритмической гимнастикой.

Раздел VI. *Упражнения в партере.*

Виды упражнений в партере. Стретчинг. Избирательное воздействие на различные группы мышц: силовые упражнения.

Раздел VII. *Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике.*

Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Методика составления комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Алаева Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 68 с. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510 (дата обращения: 05.08.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Учебно-методические пособия

1. Физическая культура и спорт : Ритмическая гимнастика : методическое пособие для студентов / Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин. Москва : СФИ, 2020. – Режим доступа: по подписке. – URL: Личный кабинет.

Дополнительная учебная литература

1. Алексеева Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Е.Н. Алексеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 116 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424 (дата обращения: 05.08.2020). – ISBN 978-5-4475-4896-4. – DOI 10.23681/426424. – Текст : электронный.

2. Черкасова И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / И.В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 98 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707 (дата обращения: 05.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – Текст : электронный.

3. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 05.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Информационные технологии, программное обеспечение

№ п/п	Наименование информационной технологии /программного продукта	Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т. д.)	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т. п.)
1	Операционная система Windows 8, Windows 10	Операционная система корпорации Microsoft, ориентированная на управление компьютером и прикладными программами с помощью графического интерфейса.	Номер лицензии 62615949 Родительская программа: OPEN 92612088ZZE1510 Номер лицензии 62610589 Родительская программа: OPEN 92616263ZZE1510 OLP NL Academic Edition Бессрочная корпоративная академическая лицензия Акт предоставления прав № Tr063954 от 07.11.2013 Номер Лицензии: 74100056 Авторизационный номер лицензиата: 02884061ZZE2111, Academic OLP 1License NoLevel. Tr115133 от 27.11.2019 Номер Лицензии: 74100056 Авторизационный номер лицензиата: 02884061ZZE2111, Academic OLP 1License NoLevel, Акт предоставления прав № Tr115133 от 27.11.2019. Pro Dev Uplic A Each Academic Non-Specific Professional, Акт предоставления прав № Tr113064 от 21.11.2019. OEM лицензия: товарная накладная С/3562 от 20.12.2017, универсальный передаточный документ № 0Б020400058 от 02.04.2019, универсальный передаточный документ № 0Б150800025 от 15.08.2019.

2	Office Standard 2013 Russian Word 2013 Excel 2013 PowerPoint 2013 OneNote 2013 Outlook 2013 Publisher 2013	Пакет программ для работы с документами, электронной почтой и подготовки презентаций.	Номер лицензии 62615949 Родительская программа: OPEN 92612088ZZE1510 OLP NL Academic Edition Бессрочная корпоративная академическая лицензия Акт предоставления прав № Tr063954 от 07.11.2013
3	Медиа-проигрыватель VLC	Программа для воспроизведения и записи файлов мультимедиа.	Лицензия GNU General Public License Универсальная общедоступная лицензия GNU
4	Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатная программа для просмотра и печати документов PDF.	Лицензионное соглашение Adobe, заключаемое при загрузке программы с сайта Adobe.
5	Программа по поиску плагиата и оценке уникальности текстов от ETXT	Российская программа обнаружения текстовых заимствований.	Договор на бессрочное использование программы от 13 марта 2020 г.
6	ИРБИС64+ в составе четырех АРМ «Администратор, «Каталогизатор», «Книговыдача», модуля Web ИРБИС64+	Российская система автоматизации библиотечных технологий, предназначенная для создания и ведения электронной библиотеки	Акт о сдаче/приемке работ по Договору № С1/22-10-18 от 29.10.2018 Бессрочная простая (неисключительная) лицензия
7	ABBYY FineReader 11	Программа для перевода изображения документов в электронные редактируемые форматы.	Акт предоставления прав № Tr065400 от 12.11.2013 Полная академическая бессрочная лицензия
8	Услуга доступа к zoom.us, тариф «Образование»	Программа конференц-связи с использованием облачных вычислений.	Договор оферты от 2 сентября 2020 на 12 месяцев.
9	NonVisual Desktop Access (NVDA)	Бесплатная программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере.	Лицензия GNU General Public License Универсальная общедоступная лицензия GNU

Информационные справочные системы, профессиональные базы данных, интернет-ресурсы

- Университетская библиотека онлайн : Электронная библиотечная система : сайт. / ООО Директ-Медиа. – Москва, 2001 – . – URL: http://biblioclub.ru/(дата обращения: 06.08.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

- РУКОНТ : национальный цифровой ресурс : межотраслевая электронная библиотека : сайт / консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010 – . – URL: https://rucont.ru (дата обращения: 06.08.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
- eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru (дата обращения: 06.08.2020). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный; и свободный доступ к интернет-ресурсам.
- Министерство спорта Российской Федерации : сайт. – URL: www.minsport.gov.ru (дата обращения: 05.08.2020). – Текст : электронный.
- Культура здоровой жизни : Журнал : сайт. – URL: www.kzg.narod.ru (дата обращения: 05.08.2020). – Текст : электронный.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для *очно- заочной и заочной* формы обучения

Вид работы	**Содержание, основные вопросы**	**Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)**	**Рекомендации**
Раздел I. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Проработка лекции.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.	1	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика». Консультация преподавателя.
Раздел II. Понятие ритмической гимнастики. Роль ритмической гимнастики в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Понятие гимнастики, виды, история развития. Ритмическая гимнастика в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Педагогические принципы ритмической гимнастики.	1	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт:

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
Проработка лекции.	Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека. Аэробный и анаэробный режимы. Принципы составления и проведения комплекса по ритмической гимнастике. Музыкальное сопровождение и его роль. Хореография в ритмической гимнастике.		ритмическая гимнастика». Консультация преподавателя.
Раздел III. Структура занятия ритмической гимнастики. Основные элементы ритмической гимнастики. Подготовка к практическому занятию.	Структура занятия ритмической гимнастики: разминка, танцевальная часть, аэробная часть, партерные упражнения, стретчинг. Основные базовые шаги и движения руками. Музыкальное сопровождение: основные понятия. Музыкальный квадрат. Комбинация. *Практическое задание по разделу III.* См. Раздел 13. Планы практических занятий.	66	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика». Консультация преподавателя.
Промежуточная аттестация 1.	Подготовка практического задания для промежуточной аттестации 1.	2	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика».
Раздел IV. Упражнения на гибкость. Стретчинг. Подготовка к практическому занятию.	Воздействия на определённые группы мышц. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц ягодиц. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц голени. *Практическое задание по разделу IV.* См. Раздел 13. Планы практических занятий.	60	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика». Консультация преподавателя.

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
Промежуточная аттестация 2.	Подготовка практического задания для промежуточной аттестации 2.	2	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика».
Раздел V. Хореография в ритмической гимнастике Подготовка к практическому занятию.	Элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений. Виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике. Выбор музыкального сопровождения. Самоконтроль при занятиях ритмической гимнастикой. *Практическое задание по разделу V.* См. Раздел 13. Планы практических занятий.	60	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика». <u>Консультация преподавателя.</u>
Промежуточная аттестация 3.	Подготовка практического задания для промежуточной аттестации 3.	2	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика».
Раздел VI. Упражнения в партере. Подготовка к практическому занятию.	Виды упражнений в партере. Стретчинг. Избирательное воздействие на различные группы мышц: силовые упражнения. *Практическое задание по разделу VI.* См. Раздел 13. Планы практических занятий.	60	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика». <u>Консультация преподавателя.</u>

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
Промежуточная аттестация 4.	Подготовка практического задания для промежуточной аттестации 4.	2	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика».
Раздел VII. Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Подготовка к практическому занятию.	Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Методика составления комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Запрещённые упражнения по ритмической гимнастике. *Практическое задание по разделу VII.* См. Раздел 13. Планы практических занятий.	60	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика». Консультация преподавателя.
Промежуточная аттестация 5	Подготовка практического задания для промежуточной аттестации 5	2	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика».
Всего		**318**	

6. Планы практических занятий

Основная *цель* практических занятий — приобретение навыков, необходимых для освоения дисциплины.

Задача практического занятия — продемонстрировать практическое применение материалов курса.

Обоснование выбора тем и практических занятий

Практические занятия предполагают постепенную выработку навыков, необходимых для освоения дисциплины.

Формы проведения практических занятий

Форма проведения практического занятия предполагает выполнение упражнений под руководством преподавателя и подготовку к самостоятельному выполнению практических заданий, которые демонстрируются во время промежуточной аттестации.

Темы практических занятий (очная форма обучения)

Раздел III. *Упражнения на различные группы мышц. Основные элементы ритмической гимнастики.*

Тема практических занятий: Структура занятия ритмической гимнастики: разминка, танцевальная часть, аэробная часть, партерные упражнения, стретчинг. Основные базовые шаги и движения руками. Музыкальное сопровождение: основные понятия. Музыкальный квадрат. Комбинация.

Практическое задание: Разучить и проводить в домашних условиях основные базовые шаги и движения руками. Разучить комбинации из основных движений. Освоить движения под музыку на 1 и 2 музыкальных квадрата.

Литература:

1. Алаева Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – С. 11–55. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510 (дата обращения: 05.08.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Алексеева Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Е.Н. Алексеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – С. 30–36. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424 (дата обращения: 05.08.2020). – ISBN 978-5-4475-4896-4. – DOI 10.23681/426424. – Текст : электронный.

3. Черкасова И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / И.В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – С. 10–22. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707 (дата обращения: 05.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – Текст : электронный.

4. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – С. 75–85. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 05.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

Раздел IV. *Упражнения на гибкость. Стретчинг.*

Тема практических занятий: Воздействия на определённые группы мышц. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Упражнения

для мышц рук. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц ягодиц. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц голени.

Практическое задание: Разучить и проводить в домашних условиях в течение семестра упражнения на разные группы мышц (мышцы брюшного пресса, мышцы верхнего плечевого пояса, приводящие и отводящие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра и ягодиц).

Раздел V. *Хореография в ритмической гимнастике.*

Тема практических занятий: Хореография в ритмической гимнастике. Элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений. Виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике. Выбор музыкального сопровождения.

Практическое задание: Отработать основные виды танцевальных движений и их комбинации в ритмической гимнастике. Подбирать музыкальное сопровождение. Составить и проводить в домашних условиях 10-минутный комплекс упражнений — танцевальная часть.

Литература:

1. Алаева Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – С. 24–29. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510 (дата обращения: 05.08.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – С. 41–44; 87–107. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 05.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

Раздел VI. *Упражнения в партере.*

Тема практических занятий: Виды упражнений в партере. Стретчинг. Избирательное воздействие на различные группы мышц: силовые упражнения.

Практическое задание: Разучить и проводить в домашних условиях в течение семестра упражнения ритмической гимнастики — силовая часть и упражнения в партере.

Раздел VII. *Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике.*

Тема практических занятий: Составление комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Методика составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Практическое задание: Составить и проводить в домашних условиях комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Продолжительность 15–40 минут.

Литература:

1. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – С. 41–44; 108–140. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 05.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

2. Алаева Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – С. 24–29. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510 (дата обращения: 05.08.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.