

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Смоленский государственный университет спорта»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель приемной комиссии
и.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»
И.А. Дьячук
« 15 » 01 2026 г.



ПРОГРАММА
вступительного экзамена в аспирантуру
по специальной дисциплине
по научной специальности
5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Смоленск 2026

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание является процедурой конкурсного отбора и условием приёма на обучение по образовательной программе аспирантуры.

Целью вступительного испытания в аспирантуру является установление теоретического уровня подготовки выпускника высшего учебного заведения, его готовность к научно-исследовательской деятельности в профессиональной сфере.

Вступительное испытание проводится в форме устного экзамена по билетам, включающим 2 вопроса. Продолжительность письменной части для подготовки к устному ответу составляет не более 30 минут. Вступительное испытание проводится на русском языке.

В случае установления подлога при сдаче вступительного испытания (при выявлении факта выполнения работы другим лицом) и/или нарушений процедуры проведения вступительного испытания, приемная комиссия университета вправе аннулировать результаты данного вступительного испытания.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым и их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи. Участники вступительных испытаний могут иметь при себе и использовать справочные материалы и электронно-вычислительную технику, разрешенные к использованию во время проведения вступительных испытаний в соответствии с программами вступительных испытаний, утвержденными Университетом.

При нарушении поступающим во время проведения вступительных испытаний Правил приема председатель экзаменационной комиссии вправе удалить его с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении.

К ответу абитуриента на вступительном экзамене предъявляются следующие требования:

- ответ должен строго соответствовать объему вопросов билета и полностью исчерпывать его содержание;
- ответ должен соответствовать определенному плану, который отражен в программе;
- выступление на вступительном экзамене должно соответствовать нормам и правилам публичной речи, быть четким, обоснованным и логичным.

Во время ответа на содержащиеся в билете вопросы абитуриент должен быть готовым к дополнительным или уточняющим вопросам. Дополнительные вопросы задаются членами экзаменационной комиссии в рамках билета и связаны, как правило, с неполным ответом. Уточняющие вопросы задаются, чтобы конкретизировать мысли абитуриента. Полный ответ на уточняющие вопросы лишь усиливает эффект от общего ответа.

Максимальное количество баллов, подтверждающее прохождение устного вступительного испытания – 100. Минимальное количество баллов, подтверждающее прохождение устного вступительного испытания – 41.

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА

Рейтинговый балл	Критерии оценивания
86 – 100	<ol style="list-style-type: none">1. Абитуриент показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей.2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать, выводы.3. Устанавливает межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.4. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал: дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы; формирует точное определение и истолкование основных понятий; излагает материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы.
71 – 85	<ol style="list-style-type: none">1. Абитуриент показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы.2. Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров

	<p>обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.</p> <p>3. Применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, соблюдает основные правила культуры устной и письменной речи, использует научные термины.</p>
41 – 70	<p>1. Абитуриент показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.</p> <p>2. Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов или допустил ошибки при их изложении.</p> <p>3. Испытывает затруднения в применении знаний, при объяснении конкретных явлений на основе теорий, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий.</p> <p>4. Отвечает неполно на вопросы или недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом вопросе.</p>
Менее 40	<p>Абитуриент не раскрыл основное содержание материала:</p> <p>1. Не делает выводов и обобщений.</p> <p>2. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов.</p> <p>3. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p> <p>4. Не может ответить ни на один из поставленных вопросов.</p>

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

1. Основные положения принципа оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике.

Принципы системы физического воспитания, составляющие исходные теоретические положения (принцип идейности, принцип всестороннего гармоничного развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, принцип оздоровительной направленности физического воспитания). Характеристика основных положений принципа оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительном процессе.

2. Способы оценки физической (двигательной) активности.

Практическая значимость занятий ОФК в увеличении физической активности современного человека. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья различного

контингента. Пределы, ограничивающие интенсивность нагрузки. Мнения отечественных и зарубежных специалистов (К.Купера, А.Обермана, Е.Миллера, И.Аршавского, М.Гриненко и др.) о рекомендуемом уровне двигательной активности. Оценка необходимого уровня физической (двигательной) активности и ее эффективности.

3. Особенности занятий оздоровительной физической культурой с различным контингентом занимающихся.

Оздоровительная тренировка с лицами молодого, зрелого возраста: направленность, содержание. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.

4. Педагогическое мастерство и педагогическая техника тренера-преподавателя физкультурно-оздоровительных технологий.

Понятия «педагогическое мастерство» и «педагогическая техника», особенности их реализации в условиях спортивно-оздоровительной деятельности. Закономерности построения учебно-тренировочных занятий. Характеристика активных методов обучения и системность их применения.

5. Структура, основные аспекты и функции ОФК.

Понятие «ОФК», ее цель и задачи. Характеристика производственной и оздоровительно-рекреационной физической культуры. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный аспекты ОФК. Оздоровительная, воспитательная, рекреационно-реабилитационная функции ОФК.

6. Контроль и управление оздоровительно-тренировочным процессом занимающихся ОФК с использованием компьютерных технологий.

Контроль функционального состояния занимающихся ОФК с использованием компьютерных технологий. Оптимизация тренировочных нагрузок, моделирование и тестирование подготовленности занимающихся.

7. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных программ, используемых в оздоровительной тренировке.

Аэробика и её разновидности в системе оздоровительной тренировки. Шейпинг – научная комплексная система ОФК (принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание). Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки. Характеристика стретчинг-системы. Восточные системы, используемые в оздоровительной тренировке.

8. Роль оздоровительной физической культуры в обеспечении здоровья нации.

Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Современное состояние оздоровительной физической культуры в Российской Федерации. Основные проблемы и перспективы развития.

9. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с населением.

Форма, содержание физкультурно-оздоровительной деятельности. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства и в рекреационных зонах. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия (виды, особенности проведения). Основы планирования и учета физкультурно-оздоровительной работы.

10. Адаптивная физическая культура как интегративная наука.

Определение понятия «АФК». Цель, задачи, организация и методология АФК. Связь АФК с другими отраслями науки. Потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья, приоритеты реабилитационных задач. Профессиональная деятельности в АФК.

11. Функциональная диагностика в адаптивной физической культуре.

Задачи и методы функциональной диагностики при исследовании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Требования к функциональным пробам и процедуре обследования. Виды функциональных проб. Методика проведения и оценки результатов тестирования.

12. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Социализация как процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе, участие в различных видах полезной деятельности. Компенсаторная направленность педагогических воздействий АФК как фундаментальная основа подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни, духовного и физического развития.

13. Проблема детской инвалидности в современном обществе.

Структура заболеваемости и детской инвалидности в России. Факторы, ведущие к инвалидизации детского населения. Государственная политика в области реабилитации детей-инвалидов. Федеральные, региональные и муниципальные целевые программы. Разработка нормативно-правовой документации, регламентирующей организацию и содержание АФК в различных подразделениях и учреждениях для детей-инвалидов.

14. Физическая рекреация как компонент адаптивной физической культуры.

Понятие о рекреации, ее цель и задачи. Рекреационные потребности. Формы рекреационной деятельности. Функции рекреационной деятельности (медицинско-биологические, социально-культурные, экономические).

15. Информационные технологии в адаптивной физической культуре.

Современное состояние информационных технологий в сфере физической культуры и спорта (автоматизированные диагностические комплексы для оценки и мониторинга состояния спортсменов-инвалидов; автоматизированные обучающие системы; формирование базы данных и базы знаний в АФК и спорте инвалидов, имитационное моделирование процессов и явлений в адаптивной физической культуре).

16. Современная система специальных образовательных коррекционно-реабилитационных учреждений для детей с отклонениями в развитии в Российской Федерации.

Сущность принципа дифференциации системы специального образования в РФ. Виды специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Нормативно-правовое регулирование деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Кадровое и материально-техническое обеспечение. Особенности образовательных программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.

17. Адаптивное физическое воспитание и спорт в системе профилактики подростковой наркомании.

Влияние физических нагрузок и спорта на психофизиологическое состояние молодёжи. Теоретические основы российских и зарубежных программ антинаркотической профилактики с использованием средств и методов физической культуры и спорта. Организационно-методические основы профилактики наркомании у подростков средствами физической культуры и спорта.

18.Инклюзивное образование в России.

Что такое инклюзия в образовании. Правовые основы инклюзивного образования. Технологии организации и сопровождения инклюзивного образовательного процесса (ресурсные центры, психолого-педагогический консилиум как междисциплинарное взаимодействие специалистов).

19.Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре.

Принципы, средства и методы гидрореабилитации. Методики гидрореабилитации у лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями интеллекта, поражением органа слуха, поражением органа зрения, патологией опорно-двигательного аппарата). Особенности организации и проведения игр в воде. Правила безопасности при занятиях плаванием с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

20.Креативные телесно-ориентированные практики в АФК.

Показания и противопоказания к применению креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик, структура и методика построения и проведения различных форм занятий креативными практиками; методические особенности творческого развития и самовыражения занимающихся через движение, музыку и образ; основы объединения духовно-телесных составляющих человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида. Игротерапия. Ритмопластика. Психогимнастика и др.

21.Адаптивный спорт

Адаптивный спорт. Цель и отличительные черты адаптивного спорта. Функции и принципы адаптивного спорта. Классификация основных направлений спорта инвалидов. Специальное олимпийское движение как ведущее нетрадиционное направление адаптивного спорта.

22. Роль адаптивной физической культуры в социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы АФК (социальные, общеметодические и специальные). Социализация как процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе, участие в различных видах полезной деятельности. Компенсаторная направленность педагогических воздействий АФК как фундаментальная основа подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни, духовного и физического развития.

23. Коррекционно-развивающее направление в адаптивной физической культуре.

Принципы коррекционно-развивающего направления в АФК. Цели и задачи коррекционно-развивающего направления в АФК. Принципы коррекционно-развивающего направления в АФК. Средства и методики коррекционно-развивающего физического воспитания.

24. Адаптивные спортивные игры.

Характеристика основных адаптивных спортивных игр для лиц с ограниченными возможностями здоровья (боча, голбол, следж-хоккей, волейбол сидя, стрельба из лука).

25. Адаптивная физическая культура и спорт в жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Законодательные акты государственных обязательств по обеспечению прав лиц с ограниченными возможностями здоровья на занятия физической культурой и спортом. История развития спорта инвалидов в России. Спортивные клубы лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов). Паралимпийское движение в мировой практике и в России. Отечественная школа подготовки кадров в сфере физического воспитания и спортивной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

26. Методологические основы оздоровительной (кондиционной) тренировки.

Понятие «оздоровительная тренировка», ее задачи, средства, методы и особенности организации. Программирование оздоровительных тренировок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Механизм оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

27. Компоненты оздоровительно-тренировочной нагрузки (характер упражнений и интервалов отдыха, объем, интенсивность и продолжительность нагрузки).

Понятие «физическая нагрузка». Характеристика основных показателей, определяющих нагрузку – объем и интенсивность. Характер и интервалы отдыха в процессе занятий и между ними. Компоненты нагрузки и отдыха как основа построения практических методов для организации оздоровительно-тренировочного процесса различного контингента занимающихся. Дозирование нагрузки.

28. Характеристика средств и методов оздоровительной (кондиционной) тренировки.

Средства оздоровительной тренировки (основные и специфичные). Физические упражнения – основное средство оздоровительной тренировки, их классификация, форма и содержание. Методы оздоровительной тренировки, их использование с учетом задач тренировочного процесса и индивидуальных особенностей, занимающихся ОФК.

29. Оздоровительное воздействие физических упражнений на психофизическое состояние занимающихся.

Особенности психофизическое состояния лиц, не занимающихся и занимающихся ОФК. Воздействие физических упражнений на основные жизнеобеспечивающие системы организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на работоспособность. Роль основных физических качеств в обычной жизни человека и их развитие, и совершенствование с помощью физических упражнений. Определение рациональной дозировки физических упражнений при самостоятельных и организованных занятиях ОФК.

30. Характеристика отечественных систем оздоровления.

Теория укрепления здоровья И.Н. Амосова. Система П.И. Иванова. 12 правил учения «Детка». Психофизическая тренировка К. Динейки. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой. Оздоровительная система «ИЗОТОН».

Перечень вопросов к вступительным испытаниям

1. Основные положения принципа оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике.
2. Способы оценки физической (двигательной) активности.
3. Особенности занятий оздоровительной физической культурой с различным контингентом занимающихся.
4. Педагогическое мастерство и педагогическая техника тренера-преподавателя физкультурно-оздоровительных технологий.
5. Структура, основные аспекты и функции ОФК.
6. Контроль и управление оздоровительно-тренировочным процессом занимающихся ОФК с использованием компьютерных технологий.
7. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных программ, используемых в оздоровительной тренировке.
8. Роль оздоровительной физической культуры в обеспечении здоровья нации.
9. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с населением.
10. Адаптивная физическая культура как интегративная наука.
11. Функциональная диагностика в адаптивной физической культуре.
12. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
13. Проблема детской инвалидности в современном обществе.

14. Физическая рекреация как компонент адаптивной физической культуры.
15. Новые информационные технологии в адаптивной физической культуре.
16. Современная система специальных образовательных коррекционно-реабилитационных учреждений для детей с отклонениями в развитии в Российской Федерации
17. Адаптивное физическое воспитание и спорт в системе профилактики подростковой наркомании
18. Инклюзивное образование в России.
19. Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре.
20. Креативные телесно-ориентированные практики в АФК.
21. Адаптивный спорт
22. Роль адаптивной физической культуры в социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья
23. Коррекционно-развивающее направление в адаптивной физической культуре
24. Адаптивные спортивные игры
25. Адаптивная физическая культура и спорт в жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья
26. Методологические основы оздоровительной (кондиционной) тренировки.
27. Компоненты оздоровительно-тренировочной нагрузки (характер упражнений и интервалов отдыха, объем, интенсивность и продолжительность нагрузки).
28. Характеристика средств и методов оздоровительной (кондиционной) тренировки.
29. Оздоровительное воздействие физических упражнений на психофизическое состояние занимающихся.
30. Характеристика отечественных систем оздоровления.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев. - М.:Советский спорт, 2014. – 304 с.- Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/279258>
2. Дробышева С. А. Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. А. Дробышева, И. А. Коровина, В. В. Вербина. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012.- 196 с. - Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/233120>
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.

4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П. К. Петров.- 3-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.- 272 с.
5. Кожухар, В.М. Основы научных исследований [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Кожухар.- М.: ИТК «Дашков и К», 2010. Режим доступа: <http://rucont.ru/>
6. Кривицкая Е.И. Основы формирования первичных навыков помогающих отношений с больными и инвалидами в сфере АФК: учебное пособие / Е.И.Кривицкая, Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – 237 с.
7. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры [Электрон. ресурс]: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / С.В. Павлова. – 2013. – 89 с. - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/242629>
8. Педагогика: учебное пособие для бакалавров / под ред. Пидкастый П. И. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 511 с.
9. Педагогика: учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 332 с.
10. Семенов, Л.А. Введение в научно исследовательскую деятельность в сфере ФК и С.: Учебное пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт. 2011. – 200 с.
11. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2007. - 296 с.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2007. – 608 с.
13. Шукаев, В.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Курс лекций: учебно-теоретическое издание / В.П. Шукаев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017г.
14. Щетинина С.Ю. Организация занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / С.Ю. Щетинина. – Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2013. – 92 с.
15. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
16. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286735>
17. Атлетическая гимнастика как одно из средств оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Н.Н. Герега, Л.В. Диордица, О.Н. Кизаев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2014. – 61 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/313525>

18. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.
19. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимов, Ю.А. Ильюхина; ФГБОУ ВПО "СГАФКСТ". – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.
20. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 1991. – 543 с.
21. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова, Е.Н. Медведева. – Великие Луки: Великолукская ГАФКСТ, 2008. – 49 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/243502>
22. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/213113>
23. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для учителя физ. культуры / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0708-7. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/282761>
24. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/230552>
25. Прописнова, Е.П. Основы музыкально-двигательного воспитания в процессе подготовки бакалавра физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 96 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229019>
26. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/228997>
27. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/280175>
28. Теория и методика физического воспитания: учебник для ст-тов фак. ФК пед. институтов по специальности 0303 "Физическая культура" / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
29. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетрищ, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.; ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641323>
30. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

31. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
32. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>
33. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
34. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
35. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>