**Список літератури з навчальної дисципліни «Ментальний фітнес»**

1. Вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці / А.М. Гурєєва, О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко та ін. // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: Збірник наукових праць II Міжнародної (Інтернет) наук.-практ. конф. – Харків: Акад. ВВ МВС України, 2008. – С. 76-81.
2. Гордейченко О.А. Степ-аеробіка: Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання / О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 38 с.
3. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70 с.
4. Кокарев Б.В. Організація змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки: Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (аеробіка)» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 44 с.
5. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів з аеробіки / О.Є. Черненко, С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.
6. Смірнова Н.І. Музично-ритмічне виховання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання / Н.І. Смірнова, О.Є. Черненко, Н.Л. Корж. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 34с.
7. Контрольні завдання.
8. Тестові завдання.

**Рекомендована література**

**Основна:**

1. Акимова М.Е. Исследование физической подготовленности студенток, занимающихся спортивной аэробикой / М.Е. Акимова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / IV международная научная конференция, 5 февраля 2008 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – 208с. – С. 3-5.
2. Акимова М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / М.Е. Акимова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / IV международная научная конференция, 5 февраля 2008 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – 208с. – С. 5-7.
3. Базовая аэробика в структуре оздоровительного фитнеса. / Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 92с.
4. Биомеханика фитнеса / По ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 98с.
5. Вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці / А.М. Гурєєва, О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко та ін. // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: Збірник наукових праць II Міжнародної (Інтернет) наук.-практ. конф. – Харків: Акад. ВВ МВС України, 2008. – С. 76-81.
6. Гордейченко О.А. Степ-аеробіка: Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання / О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 38 с.
7. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70 с.
8. Кокарев Б.В. Організація змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки: Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (аеробіка)» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 44 с.
9. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
10. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 2: Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 215 с.
11. Лисицкая Т.С. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / Т.С. Лисицкая, О.В. Буркова // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 9. – С. 71-77.
12. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 8. – С. 6-14.
13. Медико-биологические аспекты фитнес-тренировки / Под ред. Платонова В.Н. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 192 с.
14. Психологические аспекты фитнес-тренировки / Под ред. Бобровой Г.В. - М.: Академия фитнеса, 2002. – 142 с.
15. Правила судейства соревнований по спортивной аэробике / Технический регламент FISAF расширенный и дополненный.- К.: НТУУ “КПІ”, 1998. – 67 с.
16. Программа обучения и регистрации судей. Обучающее руководство для судей / Федерация Украины по спортивной аэробике и фитнесу (ФУСАФ). – К., 2003. – 54 с.
17. Программа по спортивной аэробике / Под ред. Ю.С. Филипповой. – Новосибирск, 2006. – 58 с.
18. Руководящие документы соревнований, соревнования по спортивной аэробике: Технические Правила / Федерация Украины по спортивной аэробике и фитнесу (ФУСАФ). – К., 2003. – 37 с.
19. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимпийская Література, 2000. – 377 с.
20. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів з аеробіки / О.Є. Черненко, С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.

**Додаткова:**

1. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика / Елена Бирюк. – К.: Здоровья, 1981. – 99 с.
2. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе / Галина Боброва. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208 с.
3. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. Смолевского В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
4. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры: Учебное пособие для институтов и факультетов физической культуры и спорта / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Донецк: ДГИЗФВС, 2001. – 67 с.
5. Лаптев А.П. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.
6. Лисицкая Т.С. Хореография в школе / Татьяна Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 196 с.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Татьяна Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
8. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика / Татьяна Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 158 с.
9. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец / Татьяна Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 48 с.
10. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / Владимир Платонов. – К.: Здоровья, 1988. – 215 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Владимир Платонов – К.: Олимпийская Література, 1997. – 583 с.
12. Платонов В.Н. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская Література, 1994. – 494 с.
13. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Татьяна Ротерс. – М.: Образование, 1989. – 176 с.
14. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / Валерий Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
15. Романенко В.А. Круговая тренировка при занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 267 с.
16. Смірнова Н.І. Музично-ритмічне виховання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання / Н.І. Смірнова, О.Є. Черненко, Н.Л. Корж. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 34с.
17. Спортивна гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ю.П. Марченко, А.А. Єретик, І.А. Терещенко та інші. – К., 2003. – 139 с.
18. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 213 с.

**Інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ [Електронний ресурс]. Режим доступу: ([www.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/)).
2. [http://www.fisio.ru/fisioinschool.html](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=213&mime=doc&sign=0eae667098468fcd9674e307cce2e269&text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8+%D0%B2+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B&url=http%3A//www.fisio.ru/fisioinschool.html) Сайт, посвещенный Здоровому образу жизни, озодоровительной, адаптивной физкультуре.
3. Наукова бібліотека ЗНУ[Електронний ресурс]. Режим доступу: library.znu.edu.ua/
4. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-XII [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.