

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 70 с.
2. Платонов В.Н. Медико-биологические аспекты фитнес-тренировки. Москва: Академия фитнеса, 2002. 192 с.
3. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.
4. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 288 с.
5. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
6. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. 86 с.
7. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
8. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.
9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Наук. світ, 2008. 198 с.
10. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
11. Раэль Исаковиц, Карен Клиппингер Анатомия пилатеса. Київ: Попурри, 2012. 240 с.
12. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення. Львів: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
13. Нестерова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. Київ, 2008. 33 с.
14. Боброва Г.В. Психологические аспекты фитнес-тренировки. Москва: Академия фитнеса, 2002. 142 с.

**Додаткова:**

15. Гурєєва А.М., Гордейченко О.А., Черненко О.Є., Вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці. *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.

16. Яружный Н.В. Понятия, содержание и средства фитнеса. *Фундаментальные и прикладные основы теории физической и теории спорта (научно-педагогическая школа А.А. Гужаловского): Материалы междун. науч-метод. конференции.* Минск, 2008. С. 427-430.

17. Кокарев Б.В. Черненко О.Є., Гордейченко О.А. Організація змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки: Методичні рекомендації. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 44 с.

18. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів з аеробіки. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 40 с.

19. Воронов Н. П. Методика составления комплекса физических упражнений с фитнес-мячами. *Физическое воспитание студентов*, 2011. № 1. С. 34–36.

20. Горелов А. А. Асаны индийской хатха-йоги как средство адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями осанки. *Адаптивная физическая культура*. 2006. № 3. С.48.

21. Мудриевская Е.В. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 1.С. 19-21.