

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання

М.В. Маліков

« 14 » 11 20 18

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів

спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Укладач к. пед. н., доцент Царенко К.В.

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної реабілітації

Протокол № 1 від «28» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри д-р біол. наук, професор



(підпис)

Н.В. Богдановська
(ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від «30» серпня 2018 р.

Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання


(підпис)

В.М. Фаворітов
(ініціали, прізвище)

2018 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	за вибором Цикл дисциплін Дисципліна вільного вибору студента	
Розділів – 2	Спеціальність	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин - 150	227 «Фізична терапія, ерготерапія»	3 -й	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента –12	Освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»	Лекції	
		10 год.	-
	Лабораторні		
	20 год.	-	
	Самостійна робота		
Рівень вищої освіти: бакалаврський		120 год.	-
		Вид підсумкового контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Ментальний фітнес» є ознайомити студентів з основними фітнес-програмами як однією із форм оздоровчої рухової активності, сформувати систему знань про вплив фізичних навантажень на організм для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, швидкісних реакцій, спритності та координаційних здібностей; практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх сферах діяльності фахівця з фізичної реабілітації.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Ментальний фітнес» є: ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями з загальних основ фітнес - програм ментального фітнесу; охарактеризувати структурні компоненти ментального фітнесу, ознайомити з їх різновидами; визначити основні базові рухи та засвоїти термінологією; ознайомити зі структурою складання навчальних комплексів, програм з ментального фітнесу та класифікацією вправ, методичними рекомендаціями до проведення занять.

Предметом вивчення дисципліни «Ментальний фітнес» є теоретичні та практичні основи ментального фітнесу.

У результаті вивчення курсу «Ментальний фітнес» студенти повинні

Знати: Фітнес-програми в основі яких лежать: види рухової активності аеробної

спрямованості; види рухової активності силової спрямованості; оздоровчі види гімнастики; мету і завдання вправ ментального фітнесу; методику виконання рухів; теорію та методику виконання базового тренування; основні поняття ментального фітнесу; структуру заняття з ментального фітнесу;

Вміти: оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості; визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми; підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи; самостійно проводити індивідуальні і групові заняття з ментального фітнесу; регулювати фізичне навантаження під час занять; використовувати інноваційні види рухової активності; застосовувати на практиці різні види фітнес-програм: стрейчинг, йога-аеробіку, ментальний фітнес (йога, європейські програми Пілатеса, Калан Пінкней (каланетика) тощо), тренувати та вдосконалювати кардіо-респіраторну витривалість, м'язову силу, гнучкість, спритність, швидкість, координацію та регуляцію психофізичного стану; правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття з ментального фітнесу; - методично правильно проводити тренування з ментального фітнесу; - будувати комплекси вправ з ментального фітнесу;

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягти таких компетентностей:

Загальна компетенція (ЗК): здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, планувати роботу та ефективно користуватися у часом, працювати в команді.

Професійна компетенція (ПК): здатність демонструвати виконання сучасних видів ментального фітнесу;

Фахові компетентності спеціальності (ФК): здатність аналізувати, вибирати і трактувати отриману інформацію щодо реабілітаційних програм, їх ефективність; здатність ефективно реалізовувати програму фізичної реабілітації; оцінювати результати виконання реабілітаційної програми з використанням відповідних засобів;

Міждисциплінарні зв'язки.

Дисципліна «Ментальний фітнес» має тісний зв'язок з такими дисциплінами підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, як:

«Анатомія людини та морфологія» – надає уявлення про внутрішню структуру людини, його м'язовий; ці знання є необхідною умовою при складанні комплексів та спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей;

«Фізіологія» - надає уявлення про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного ступеня та інтенсивності, про фізіологічні і морфологічні особливості.

А також має тісний зв'язок з такими дисциплінами, як: спортивна медицина, гімнастика, фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату, фізична реабілітація при

нервових захворюваннях; фізична реабілітація при серцево-судинних захворюваннях; фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів.

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретичні основи фітнесу

Тема 1: Загальна характеристика та різновиди фітнесу

Предмет та загальна характеристика фітнесу. Визначення поняття - загальний, фізичний, оздоровчий фітнес. Класифікація і зміст фітнес-програм: базова аеробіка, хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, сіті-джем, рок-н-рол, Zumba (зумба), фітбол-аеробіка шейпінг. Фітнес-програми на кардіотренажерах. Спінбайк-аеробіка Роуп-скіпінг. ITBI (Total Body Workout). Хай-імпакт. Супер-стронг. Памп-аеробіка. Слайд-аеробіка. Стретчинг. Пілатес (Pilates Калланетика. Йога-аеробіка. Програми з елементами східних видів єдиноборств (martial Art).

Тема 2: Термінологія базових вправ з фітнесу

Термінологія базових вправ з фітнесу. Вимоги до термінів. Правила запису вправ з фітнесу. Застосування умовних скорочень Базові кроки для аеробіки й степ-аеробіки

Тема 3. Створення фітнес-програм

Загальні основи побудови фітнес-програми. Принципи фітнес-тренування: специфічності, супер компенсації, систематичності, індивідуалізації. Фітнес-цілі. Фактори створення фітнес-програми. Планування фітнес-програми. Значення інтенсивності. Структура та зміст фітнес-програм.

Тема 4. Характеристика напрямків ментального фітнесу

Приклади ментального фітнесу: система Пілатес, тайцзіцюань, люхебафацюань, йога, цигун, калланетика, фітбол, стретчинг.

Тема 5. Технології ментального фітнесу

Визначення поняття «ментальний фітнес», «ментальне тіло», «ментальне здоров'я», «ментальна йога». Технології програм: фітнес-йога, пілатес, стретчинг, класична йога (Айенгара), хатха йога, аштанга йога, силова йога, сахаджа йога, циган, програми «Розумне Тіло» (Mind & Body).

Розділ 2. Практичні основи фітнесу

Тема 6. Методика системи Пілатес

Принципи системи Пілатес: релаксація, концентрація, вирівнювання, дихання, центрування, координація, плавність рухів, витривалість, регулярність. Методики системи Пілатес: тренування на підлозі, тренування із спеціальним устаткуванням, заняття на спеціальних тренажерах. Вправи системи Пілатес.

Тема 7. Система статичних вправ Калланетика

Поняття системи Калланетика. Можливості системи. Вплив Калланетика на організм людини. Вправи системи Калланетика.

Тема 8. Програми силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної підготовленості

Програми силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної підготовленості: для початківців (№1, 2), для осіб середнього рівня підготовленості. Визначення термінів «повтор», «повторний максимум», «сет», «величина обтяження», «відновлювальний період». Послідовність виконання силових вправ. Етапи тренувань.

Тема 9. Програми стретчингу. Стретчинг з партнерами.

Поняття системи стретчинг Вправи на розтягнення (стретчинг), методами стретчингу: статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ. Програма стретчингу для м'язів всього тіла. Стретчинг з партнерами.

Тема 10. Вихідні положення фітбол-гімнастики та динаміка їх виконання

Вихідні положення фітбол-гімнастики, динаміка їх виконання

Тема 11. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу

Загальна характеристика обладнання, яке використовується на заняттях з ментального фітнесу. Обладнання для занять з йоги. Обладнання для занять з Пілатесу, Калланетика.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб				л	п	лаб.		
сам.роб.					інд.завд.	сам.роб.					інд.завд.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Теоретичні основи фітнесу												
<i>Тема 1: Загальна характеристика та різновиди фітнесу</i>	12	-	-	2	10	-	-	-	-	-	-	-
<i>Тема 2: Термінологія базових вправ з фітнесу</i>	14	2	-	2	10	-	-	-	-	-	-	-
<i>Тема 3: Створення фітнес-програм</i>	12	-	-	2	10	-	-	-	-	-	-	-
<i>Тема 4: Характеристика напрямків ментального фітнесу</i>	12	-	-	2	10	-	-	-	-	-	-	-
<i>Тема 5: Технології ментального фітнесу</i>	12	-	-	2	10	-	-	-	-	-	-	-
Разом за розділом 1	62	2	-	10	50	-	-	-	-	-	-	-
Розділ 2. Практичні основи фітнесу												
<i>Тема 6: Методика системи Пілатес</i>	16	2	-	2	12	-	-	-	-	-	-	-
<i>Тема 7: Система статичних вправ Калланетика</i>	16	2	-	2	12	-	-	-	-	-	-	-
<i>Тема 8: Програми силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної підготовленості</i>	14	-	-	2	12	-	-	-	-	-	-	-
<i>Тема 9: Програми стретчингу.</i>	16	2	-	2	12	-	-	-	-	-	-	-
<i>Тема 10: Вихідні положення фітбол-гімнастики та динаміка їх виконання</i>	16	2	-	2	12	-	-	-	-	-	-	-
<i>Тема 11: Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу</i>	10	-	-	2	10	-	-	-	-	-	-	-
Разом за розділом 2	88	8	-	10	70	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	150	10	-	20	120	-	-	-	-	-	-	-

5. Темі лекційних занять

№ теми з/прогр	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	<i>Загальна характеристика та різновиди фітнесу</i>	-	-
2	<i>Термінологія базових вправ з фітнесу</i>	2	-
3	<i>Створення фітнес-програм</i>	-	-
4	<i>Характеристика напрямків ментального фітнесу</i>	-	-
5	<i>Технології ментального фітнесу</i>	-	-
6	<i>Методика системи Пілатес</i>	2	-
7	<i>Система статичних вправ Калланетика</i>	2	-
8	<i>Програми силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної</i>	-	-

	<i>підготовленості</i>		
9	<i>Програми стретчингу.</i>	2	-
10	<i>Вихідні положення фітбол-гімнастики та динаміка їх виконання</i>	2	-
11	<i>Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу</i>	-	-
Разом		10	-

6. Теми лабораторних занять

№ теми з/прогр	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	<i>Загальна характеристика та різновиди фітнесу</i>	2	-
2	<i>Термінологія базових вправ з фітнесу</i>	2	-
3	<i>Створення фітнес-програм</i>	2	-
4	<i>Характеристика напрямків ментального фітнесу</i>	2	-
5	<i>Технології ментального фітнесу</i>	2	-
6	<i>Методика системи Пілатес</i>	2	-
7.	<i>Система статичних вправ Калланетика</i>	2	-
8	<i>Програми силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної підготовленості</i>	2	-
9	<i>Програми стретчингу.</i>	2	-
10	<i>Вихідні положення фітбол-гімнастики та динаміка їх виконання</i>	2	-
11	<i>Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу</i>	-	-
Разом		20	-

7. Самостійна робота

№ теми з/прогр	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	<i>Загальна характеристика та різновиди фітнесу</i>	10	-
2	<i>Термінологія базових вправ з фітнесу</i>	10	-
3	<i>Створення фітнес-програм</i>	10	-
4	<i>Характеристика напрямків ментального фітнесу</i>	10	-
5	<i>Технології ментального фітнесу</i>	10	-
6	<i>Методика системи Пілатес</i>	12	-
7	<i>Система статичних вправ Калланетика</i>	12	-
8	<i>Програми силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної підготовленості</i>	12	-
9	<i>Програми стретчингу.</i>	12	-
10	<i>Вихідні положення фітбол-гімнастики та динаміка їх виконання</i>	12	-
11	<i>Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу</i>	10	-
Разом		120	-

8. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс дисципліни «Ментальний фітнес» для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія» розбито на 2 розділи.

Поточний контроль знань		Підсумковий контроль знань		Загальна сума балів
1 атестація	2 атестація	тестовий контроль	залік	
Розділ 1	Розділ 2	20	20	100
30	30			

Види поточного та підсумкового контролю:

Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на лабораторних заняттях;

- Експрес-тестування з навчального матеріалу, що виноситься на самостійне опрацювання (експрес-тестування на заняттях).
- Підсумковий контроль із самостійної роботи студентів.
- Підсумковий семестровий контроль (залік).

Лабораторні заняття

Лабораторні заняття оцінюються протягом вивчення дисципліни максимально у 48 балів:

Критерії оцінювання:

а) правильне виконання техніки елементів, відповіді на теоретичні питання назв технічних елементів, техніки виконання та методики навчання елемента – 3,5-4,0 бали («відмінно» за національною шкалою);

б) правильне виконання техніки елементів з незначними помилками, які не впливають на техніку самого елемента, часткове володіння спеціальною термінологією назв технічних елементів, техніки виконання та методики навчання елемента, при поясненні понять допущено помилки – 2,0-3,0 бали («добре» за національною шкалою);

в) основу техніки виконано правильно, наявні значні помилки у виконанні елемента у відповідності до музичного супроводу, при поясненні понять допущено помилки, суть техніки виконання та методики навчання елемента в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – 1,0-2,0 бали («задовільно» за національною шкалою).

г) основу техніки виконано неправильно, наявні значні помилки у виконанні елемента у відповідності до музичного супроводу, при поясненні понять допущено помилки, суть техніки виконання та методики навчання елемента не розкрита – 0 балів («незадовільно» за національною шкалою).

Практичні вправи: вправи фітбол-гімнастики, калланетики, стретчингу, пілатесу, фітнес-йоги (на вибір викладача).

Критерії оцінювання:

а) правильне виконання техніки елементів з обов'язковими рухами руками та ногами, теоретичні відповіді стосовно назви, техніки виконання та методики навчання елементам вправ – 9,0-10,0 балів («відмінно» за національною шкалою);

б) правильне виконання техніки елементів з незначними помилками у рухах рук та ніг, які не впливають на техніку самого елемента, часткове володіння спеціальною термінологією стосовно назви, техніки виконання та методики навчання, при поясненні понять допущено помилки – 6,0-8,5 бали («добре» за національною шкалою);

в) основу техніки виконано правильно, наявні значні помилки у рухах руками та ногами і виконанні вправи у відповідності до музичного супроводу, при поясненні понять допущено помилки, суть техніки виконання та методики навчання елементів вправи в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упушення – 1,0-5,5 балів («задовільно» за національною шкалою).

г) основу техніки виконано неправильно, наявні значні помилки у рухах руками та ногами і виконанні елемента у відповідності до музичного супроводу, при поясненні понять допущено помилки, суть техніки виконання та методики навчання елемента не розкрита – 0 балів («незадовільно» за національною шкалою).

Завдання для самостійної роботи

Виконання завдань для самостійної роботи оцінюються максимально у 12 балів. Завдання для самостійної роботи виконуються студентами у робочому зошиті, використовуючи спеціальну термінологію, дотримуючись чіткої послідовності рухів.

Орієнтовні завдання для самостійної роботи студентів.

1. Описати техніку виконання основних вправ фітбол-гімнастики.
2. Записати техніку виконання вправ калланетики.
3. Скласти та записати техніку виконання вправ стретчингу.
4. Описати техніку виконання основних вправ силового фітнесу для початківців (№1).
5. Описати техніку виконання основних вправ силового фітнесу для початківців (№2).
6. Описати техніку виконання основних вправ силового фітнесу для осіб середнього рівня підготовленості.
7. Записати техніку виконання вправ пілатесу.
8. Скласти та записати техніку виконання вправ фітнес-йоги.

Критерії оцінювання:

- «відмінно» за національною шкалою – термінологічно вірно записані– вправи, охайне виконання роботи – 2,5 бали.

- «добре» за національною шкалою – незначні орфографічні та граматичні помилки, охайне виконання роботи – 1,5-2 бали.

- «задовільно» за національною шкалою - незначні орфографічні та– граматичні помилки, неохайне виконання роботи – 0,5-1,0 бал.

Підсумковий тестовий контроль

Тестовий контроль проводиться 1 раз наприкінці вивчення дисципліни перед складанням екзамену за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

Підсумковий контроль (залік, який має вагу у 20 балів)

Залік передбачає підсумковий контроль знань, який складається з 3 теоретичних питань (відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями курсу) та однією раніше засвоєної вправою зі практичних основ ментального фітнесу (на вибір викладача).

Критерії оцінювання знань:

- «відмінно» за національною шкалою – студент отримує — 16-20 балів (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків).
- «добре» за національною шкалою - студент отримує 12-16 балів– (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).
- «задовільно» за національною шкалою - студент отримує 8-12 балів– (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді)
- «не задовільно» за національною шкалою студент отримує -- 0-8 балів (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

Сумарно студент може отримати протягом двох атестацій

- 1) за опанування практичними навичками (складання залікових вимог) – до 48 балів
- 2) за виконання самостійних завдань – до 12 балів
- 3) за підсумковий тестовий контроль – до 20 балів
- 4) за підсумковий контроль (залік) – до 20 балів

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за 1 контрольний захід, балів	Максимальна кількість балів
Поточний контроль знань			
Робота на лабораторних заняттях:			48
- вправи фітбол-гімнастики, калланетики	2	4	8
- вправи стретчингу, пілатесу, йоги, силового фітнесу	4	10	40
Самостійна робота	8	1,5	12
Усього за поточний контроль знань	14		60
Підсумковий контроль знань			

Підсумковий тестовий контроль	1	20	20
Залік	1	20	20
Усього підсумковий контроль знань			40
Загалом	16		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

9. 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-біологічні аспекти фітнес-тренінгу. Москва: Академія фітнесу, 2002. 192 с.
3. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.
4. Вейдер С. Суперфітнес. Лучші програми світу. Від калланетики і пілатеса до стрип-аеробіки і танця живота. Ростов-на-Дону: Фенікс, 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 междунар. 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.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ.
URL: www.nbuv.gov.ua/
2. Наукова бібліотека ЗНУ. URL: library.znu.edu.ua/
3. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-XII.
URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Унікальний комплекс упражнень "Калланетик".
URL: http://workoutinfo.ru/news/vsjo_o_zanjatijakh_kallanetikoj/2017-01-10-3206
5. Основні види вправ.
URL: <http://xvatit.com.ua/fitnes-vdoma/2114-dlya-chogo-potribni-fitnes-vpravi.html>

Погоджено Л.В. Мешинська О.В.
навчальний відділ
« 14 » листопада 2018р.

