

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
 виховання

д-р біол. н., професор



М.В. Маліков

2017 р.

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Підготовки бакалаврів

Напряму підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини»

Укладачі:

викладач О.В. Потапова,
 к. пед. наук, доцент Л.В. Потапова

Обговорено та ухвалено
 на засіданні кафедри Фізичної реабілітації

Протокол № 1 від « 30 » серпня 2017 р.

Завідувач кафедри _____
 _____ д-р біол. наук, професор
 Н.В. Богдановська

Ухвалено науково-методичною радою
 факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від «30» серпня 2017 р.

Голова науково-методичної ради
 факультету фізичного виховання

_____ к., біол. н., доцент
 В.О. Голець

2017 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна	
Загальна кількість годин – 108	Напрямок підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»	Цикл дисциплін професійної і практичної підготовки	
		Рік підготовки	
		4-й	4-й
		Семестр	
		7-й	7-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 4	Рівень вищої освіти: бакалаврський	18 год.	10
		Практичні	
		18 год.	10
		Самостійна робота	
		76 год.	124 год.
Вид контролю: екзамен			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: надання основних теоретичних знань та формування у майбутніх фахівців фізичної реабілітації професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з фітнес-програм з людьми різного віку, підготовленості, фізичного розвитку та конституції. Вироблення навичок практичної роботи з різними категоріями (за станом здоров'я та фізичної підготовленості) пацієнтів у сфері фізичної реабілітації та оздоровчого фізичного виховання.

Основні завдання вивчення дисципліни «Фітнес-програми» є:

1. Ознайомити студентів з предметом і завданням методики викладання сучасних фітнес-програм.
2. Засвоїти методику роботи тренера на заняттях з сучасного оздоровчого фітнесу, яка базується на індивідуально розроблених та підібраних фітнес-програмах .
3. Вивчити методику виконання тренувальних вправ.
4. Ознайомити студентів з основними складовими, які полягають в основі вибору фітнес-програм.

Вивчення курсу дозволить чітко освоїти студентам галузь майбутньої професії та особливості організації сучасного фітнесу та складання фітнес-програм з особами різного віку, підготовленості та фізичного розвитку.

У результаті вивчення курсу студент повинен знати:

- теоретичні основи фітнес-програм;
 - мету і завдання вправ сучасних оздоровчих фітнес-програм;
 - методику навчання виконання рухів;
 - типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
 - структуру уроку сучасного оздоровчого фітнесу й окремих його частин;
 - теорію та методику виконання базового тренування;
 - зміст заняття сучасного оздоровчого фітнесу згідно вибраної фітнес-програми ;
 - основні поняття сучасних фітнес-програм;
 - структуру заняття згідно вибраної сучасної фітнес-програми.
- вміти:
- визначати рівень підготовленості контингенту для фітнес занять;
 - правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття сучасного оздоровчого фітнесу згідно фітнес-програми;
 - методично правильно проводити тренування з сучасного оздоровчого фітнесу;
 - визначати обсяг, кількість та інтенсивність виконання вправ, диференційовано підбирати та призначати фізичне навантаження;
 - компетентно будувати комплекси вправ зі сучасного фітнесу;
 - практично використовувати засоби сучасного фітнесу для відновлення або розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму осіб на заняттях за сучасними оздоровчими фітнес-програмами;
 - складати фітнес-програму для осіб різного віку, підготовленості, напряму та мети занять.

Міждисциплінарні зв'язки: при вивченні курсу "Фітнес-програми" викладення матеріалу базується на знаннях, які студенти отримали під час вивчення таких курсів: анатомія людини, фізіологія людини, оздоровча гімнастика, види оздоровчо-рекреаційної рухової активності, теорія і методика фізичного виховання, теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності, сучасні фітнес-технології, вікова фізіологія.

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ I. Фітнес-програми як вид сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення.

Тема 1. Фітнес-програми, як складова загальних сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. Визначення поняття «фітнес-програми». Класифікація та спрямованість фітнес-програм, їх види. Теоретичні основи фітнес-програм. Мета і завдання вправ сучасного фітнесу. Методика навчання виконання рухів. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування: фізичні і фізіологічні показники. Огляд методик: ПАНУ (4 зони), МСК, контроль ЧСС згідно з віком, РФС.

Тема 2. Структура і зміст фітнес-програм. Технології впровадження серед населення. Огляд основних дидактичних принципів та принципів ТМФВ для побудови фітнес-програм. Індивідуальні та цільові програми. Основні складові структури фітнес-програми: цільова установка, етапи тренування, методи контролю та оцінки, заходи безпеки та застереження, спеціальна література та джерела. Структура окремих частин оздоровчого заняття. Основні фактори, що сприяють створенню і впровадженню нових фітнес-програм.

Тема 3. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять. Використання методики визначення адаптаційного потенціалу, тест К.Купера. Класифікація навантажень за загальними критеріями втоми. Етапи контролю. Самоконтроль.

Тема 4. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. Основні типи фітнес-програм: засновані на видах рухової активності аеробного характеру та засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості. Оздоровча ходьба та програма бігу підтюпцем (етапи, організаційно-методичні вказівки).

Тема 5. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. Використання предметів та кардіо-тренажерів на заняттях.

Розділ II. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики

Тема 1. Фітнес-програми, призначені для розвитку аеробної витривалості. Історична довідка розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Степ-аеробіка, роуп-скіппінг.

Тема 2. Фітнес-програма, спрямована на розвиток силової витривалості та корекції фігури. Супер-стронг аеробіка, памп-аеробіка, слайд-аеробіка, футбол-аеробіка. Типи фігури та їх корекційні програми.

Тема 3. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення). Різновиди занять: лоу-імпе́кт, хіп-хоп, кара-Т-робі́ка, кікс-аеробі́ка, йога-аеробі́ка, флекс, аквафітнес.

Тема 4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Бодіблді́нг (культури́зм, атлетична гімнастика), калланетика, слім-джим, бодістайлі́нг, бодіформі́нг, шейпі́нг. Вправи за системою Пілатеса.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		Л	п	лаб	сам.роб.	Інд.завд.		Л	п	лаб	сам.роб.	Інд.завд.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ І. Фітнес-програми як вид сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення.												
Тема 1. Фітнес-програми, як складова загальних сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення.	12	2	2	-	8	-	16	2	-	-	14	-
Тема 2. Структура і зміст фітнес-програм. Технології впровадження серед населення.	12	2	2	-	8	-	16	-	-	-	16	-
Тема 3. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.	12	2	2	-	8	-	16	2	-	-	14	-
Тема 4. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості.	12	2	2	-	8	-	16	-	2	-	14	-
Тема 5. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	12	2	2	-	8	-	16	-	2	-	14	-
Разом за розділом І	60	10	10	-	40	-	80	4	4	-	72	-
Розділ ІІ. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики												

Тема 1. Фітнес-програми, призначені для розвитку аеробної витривалості.	12	2	2	-	9	-	16	2	2	-	12	-
Тема 2. Фітнес-програма, спрямована на розвиток силової витривалості та корекції фігури.	12	2	2	-	9	-	16	2	2	-	12	-
Тема 3. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).	12	2	2	-	9	-	16	2	-	-	14	-
Тема 4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.	12	2	2	-	9	-	16	-	2	-	14	-
Разом за розділом II	48	8	8	-	36	-	54	6	6	-	52	-
Усього годин	108	18	18	-	76	-	144	10	10	-	124	-

4. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Фітнес-програми, як складова загальних сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення.	2	2
2	Тема 2. Структура і зміст фітнес-програм. Технології впровадження серед населення.	2	-
3	Тема 3. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.	2	2
4	Тема 4. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості.	2	-
5	Тема 5. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	2	-
6	Тема 6. Фітнес-програми, призначені для розвитку аеробної витривалості.	2	2
7	Тема 7. Фітнес-програма, спрямована на розвиток силової витривалості та корекції фігури.	2	2
8	Тема 8. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).	2	2
9	Тема 9. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.	2	-
Разом		18	10

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Фітнес-програми, як складова загальних сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення.	2	-
2	Тема 2. Структура і зміст фітнес-програм. Технології впровадження серед населення.	2	-
3	Тема 3. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.	2	-
4	Тема 4. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості.	2	2
5	Тема 5. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	2	2
6	Тема 6. Фітнес-програми, призначені для розвитку аеробної витривалості.	2	2
7	Тема 7. Фітнес-програма, спрямована на розвиток силової витривалості та корекції фігури.	2	2
8	Тема 8. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).	2	-
9	Тема 9. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.	2	2
Разом		18	10

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Фітнес-програми, як складова загальних сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення.	8/14
2	Тема 2. Структура і зміст фітнес-програм. Технології впровадження серед населення.	8/16
3	Тема 3. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.	8/14
4	Тема 4. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості.	8/14
5	Тема 5. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	8/14
6	Тема 6. Фітнес-програми, призначені для розвитку аеробної витривалості.	9/12
7	Тема 7. Фітнес-програма, спрямована на розвиток силової витривалості та корекції фігури.	9/12
8	Тема 8. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).	9/14
9	Тема 9. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.	9/14
Разом:		76/124

8. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс дисципліни «Фітнес-програми» для студентів бакалаврів напряму підготовки «Здоров'я людини» розбито на 2 розділи.

Поточний контроль знань						Підсумковий контроль знань		
I атестація			II атестація			Підсумковий тестовий контроль	Екзамен	Сума балів
Розділ 1 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з розділу 1	Розділ 2 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 2			
10	11	10	8	11	10	20	20	100

Види поточного та підсумкового контролю:

- Виконання навчальних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичні заняттях;
- Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота);
- Поточний тестовий контроль з кожного розділу;
- Підсумковий тестовий контроль;
- Підсумковий семестровий контроль (екзамен).

Практичні заняття

Практичні заняття оцінюються максимально у 18 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) послідовний виклад матеріалу з висновками в кінці відповіді, знання матеріалу практичного заняття, володіння спеціальною термінологією, уміння творчо розв'язувати завдання та практично виконати особисто розроблені комплекси вправ – **2 бали** («відмінно» за національною шкалою);

б) послідовний виклад матеріалу, знання навчального матеріалу, часткове володіння спеціальною термінологією та практичними навичками, при поясненні понять та проведенні комплексу спеціальних вправ допущено помилки – **1,5 бали** («добре» за національною шкалою);

в) зміст матеріалу викладено частково, з недотриманням в окремих випадках послідовності, при поясненні та застосуванні термінів і понять допущено помилки, практична суть питання в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – **1 бал** («задовільно» за національною шкалою).

Доповнення та участь у дискусії, виправлення та вміння методично правильно впровадити особисті навички на практичному занятті, уміння

визначити та виправити помилки у техніці виконання вправ та методиці навчання оцінюється у **0,5 бал**.

Самостійна робота

Самостійна робота оцінюється максимально у **22 бали**.

Критерії оцінювання:

- Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота з двох розділів, яка складається з 2 контрольних заходів);
- «відмінно» за національною шкалою – суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи – **10-11 балів**
- «добре» за національною шкалою – неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – **7-9 балів**.
- «задовільно» за національною шкалою – часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – **4-6 балів**.
- «незадовільно» за національною шкалою, **3 бали** і менше.

Поточний тестовий контроль з кожного розділу

Поточний тестовий контроль проводиться 2 рази протягом вивчення навчальної дисципліни за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу – **20 балів**.

Протягом вивчення курсу, відповідно до робочої програми навчальної дисципліни студенти проходять поточний тестовий контроль з кожного розділу. Вага одного заходу – **10 балів**.

- «відмінно» за національною шкалою (5 питань) – студент отримує – **10 балів**.
- «добре» за національною шкалою (4 питання) – **8 балів**.
- «задовільно» за національною шкалою (3 питання) – **6 балів**.
- «не задовільно» за національною шкалою (2 питання) – **4 бали**.

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 (Екзамен, який має вагу у 20 балів)

Екзамен передбачає підсумковий контроль знань, який складається з 3 питань та відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями курсу.

Критерії оцінювання знань:

- «відмінно» за національною шкалою – студент отримує **20-17 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків).

- «добре» за національною шкалою – студент отримує **16-11 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).

- «задовільно» за національною шкалою – студент отримує **12-8 балів** (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).

- «не задовільно» за національною шкалою студент отримує **7-0 балів** (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

Сумарно студент може отримати протягом двох атестацій

- Виконання навчальних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях до **24 балів**;

- Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота) до **16 балів**;

- Поточний тестовий контроль з кожного розділу до **20 балів**;

- Підсумковий тестовий контроль до **20 балів**;

- Підсумковий семестровий контроль (екзамен) – до **20 балів**.

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за контрольний захід, балів	Максимальна кількість балів
Поточний контроль знань			
Практичні заняття	9	2,0	18
Самостійна робота			
Письмова контрольна робота за рахунок СРС (Розділ 1, Розділ 2)	2	11,0	22
Поточний тестовий контроль (Розділ 1, Розділ 2)	2	10,0	20
Усього за поточний контроль знань	13		60
Підсумковий контроль знань			
Підсумковий тестовий контроль	1	20	20
Екзамен	1	20	20
Усього підсумковий контроль знань			40
Загалом	15		100

Шкала оцінювання: національна на 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. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб, пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К.: НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Бодибилдинг – создай свое тело сам / Авт.-сост. В.Е. Романовский, В.А. Синьков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 288с. – (Сер. "Все обо всем").
3. Внес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Внес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
4. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб, пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
5. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
6. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом - Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. - К : Науковий світ, 2008. - 198 с.
8. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод, матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
9. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – СПб., 2007. – С. 97-98.
10. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика : учеб. пособие / Елена Олеговна Ковшура. – Ростов-н/Д : Феникс, 2013. – 167 с.
11. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

12. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод, вказівки / О.О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці: Рута, 2000. – 31 с.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
15. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
16. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
17. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К.: Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Додаткова:

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. - №1. – С. 10-13.
2. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева – К., 2001. – 210 с.
3. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
4. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 2. – С. 162-169.
5. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.
6. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002. – 176 с.
7. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К.: Кондор, 2007. – 164 с.
8. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. - №6. – С. 3-5.
9. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці

фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.

Електронні ресурси:

1. Бодибилдинг для ленивых / авт.-сост. Д.А. Борькин. – М.; Донецк : ООО "Издательство АСТ"; "Сталкер", 2005. – 92 с. : ил. – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi17/0011709.pdf>. – ISBN 5-17-027262-6.
2. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама ; пер. с англ. К. Савельева. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 192 с. : ил. – (Спорт). – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi17/0011710.pdf>. – ISBN 5-8183-0194-X.
3. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт ; пер. с англ. – М. : ООО "Издательство АСТ"; ООО "Издательство Астрель", 2004. – 255 с. : ил. – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi17/0011711.pdf>. – ISBN 5-17-014554-3.
4. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка ног и таза / К. Брунгардт ; пер. с англ. – М. : АСТ; Астрель, 2003. – 315 с. : ил. – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi9/0008188.pdf>. – ISBN 5-17-017246-X.
5. Буркова, О. "Пилатес" – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / Ольга Буркова, Татьяна Лисицкая. – М. : Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. – 207 с. – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi/0003303.djvu>. – ISBN 5-94013-031-2.
6. Велла, М. Атлас анатомии для силовым упражнений и фитнеса / Марк Велла. – 141 с. – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi9/0008096.djvu>. – ISBN 978-5-17-045154-8.
7. Гордейченко, О. А. Степ-аеробіка : метод.реком. з розділу навч. дисц. "Аеробіка" для студ. фіз. вих. / Ольга Анатоліївна Гордейченко, Олена Євгенівна Черненко, Антоніна Михайлівна Гурєєва. – Запоріжжя : ЗНУ, 2008. – 38 с. – Режим доступу: http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2009/01/step_aerobika.djvu. – : 1.67.
8. Гордейченко, О. А. Аеробіка: силові види : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / Ольга Анатоліївна Гордейченко, Олена Євгенівна Черненко, Олена Володимирівна Потапова. – Запоріжжя : ЗНУ, 2010. – 75 с. – Режим доступу: http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2010/01/aerobikasylovi_vydy.pdf. – : 3,67.

9. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Владимир Юрьевич Давыдов, Татьяна Григорьевна Коваленко, Галина Олимпиевна Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с. – (Современные оздоровительные технологии). – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Kushynova/0033759.pdf>. – ISBN 5-85534-847-4.

10. Жижин, К. С. Бодибилдинг: личный опыт врача / Константин Сергеевич Жижин. – Ростов-н/Д : Феникс, 2006. – 160 с. – (Будь здоров!). – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi17/0011708.pdf>. – ISBN 5-222-08054-4.

11. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья / Эдвард Коннорс, Питер Гримковски, Тим Кимбер, Майкл МакКормик ; пер. с англ. К. Ткаченко. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 176 с. : ил. – (Спорт). – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi9/0008187.pdf>. – ISBN 5-8183-0212-1.

12. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке ; пер. с англ. А. Ященко, В. Левицкого. – К. : Олімпійська література, 2004. – 359 с. – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi46/0037441.pdf>. – ISBN 966-7133-65-6.

13. Черненко, О. Є. Аеробіка : методичні рекомендації до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання», «Здоров'я людини» / Олена Євгенівна Черненко, Борис Валерійович Кокарев. – Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – 55 с. – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2017/04/0040583.doc>.

14. Черненко, О. Є. Базова аеробіка з методикою викладання : метод. реком. для студ. ф-ту фіз. вих-ня та інструкт. з аеробіки / Олена Євгенівна Черненко, Світлана Миколаївна Кокарева, Борис Валерійович Кокарев. – Запоріжжя : ЗДУ, 2004. – 40 с. – : 1.92.

15. Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга / Ник Эванс ; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск : Попурри, 2008. – 192 с. : ил. – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi9/0008094.pdf>. – ISBN 978-985-15-0110-2.

Погоджено _____
Навчальний відділ

« ____ » _____