``` ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кафедра фізичної реабілітації

**ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ**

**з курсу**

**«Фітнес-програми»**

Освітньо-кваліфікаційний рівень **«магістр»**

Галузь знань : **022 – «Охорона здоров’я»**

Спеціальність: **014 «Здоровʼя людини**»

Освітньо-професійна програма: **«Здоровʼя людини»**

Статус курсу: **Дисципліна циклу професійної і практичної підготовки**

**студентів**

**Запоріжжя**

**2017**

**ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ**

1. Що означає термін «фітнес»?
2. Які види спортивного сучасного фітнесу існують. Охарактеризуйте їх.
3. Охарактеризуйте основні частини оздоровчого фітнес-заняття. Їх завдання та методичні особливості.
4. В чому полягають анатомічна та фізіологічна основи проведення підготовчої частини оздоровчого фітнес-заняття.
5. Що означає термін «аеробіка»?
6. Ким був уперше введений термін «аеробіка»?
7. Вид аеробіки, де рухи виконуються з використанням спеціальної степ-платформи?
8. За рахунок яких факторів відбувається збільшення навантаження в степ-аэробіці.
9. Вид аеробіки, де вправи виконуються у воді?
10. Що таке сайклінг-аеробіка?
11. Напрямок оздоровчої аеробіки, у якому сполучаються європейський і східний напрямок?
12. Вид оздоровчої аеробіки, у хореографії якої використовуються елементи карате-до?
13. Вид аеробного навантаження з використанням хореографії фанк і хіп-хоп?
14. Танцювальний урок з використанням хореографії у стилі сучасних танців?
15. Танцювальний урок з використанням хореографії латиноамериканських танців?
16. Назвіть традиційні аеробні кроки і їхні різновиди?
17. Які вправи відносять до заборонених рухів при проведенні уроку аеробіки?
18. Яку має назву високо інтенсивний урок, який спрямований на розвиток силової витривалості та зміцнення серцево-судинної системи?
19. Яку має назву заняття для людей з будь-яким рівнем підготовленості, який спрямований на розвиток гнучкості?
20. Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів сідниць?
21. Вид силового тренування, спрямований на розвиток усіх груп м'язів?
22. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів ніг?
23. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів плечового пояса і верхніх кінцівок?
24. Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів ніг та черевного пресу?
25. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів черевного пресу?
26. Високо інтенсивний урок змішаного формату, під час проведення якого відбувається періодична зміна силових та аеробних навантажень?
27. Який показник є найбільш інформативним для контролю за впливом навантаження на організм людини?
28. Теорії стомлення. Що є першою характерною зовнішньою ознакою стомлення?
29. Що необхідно зробити при появі перших ознак стомлення?
30. Що характеризує тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ?
31. Які показники визначають інтенсивність навантаження?
32. Яку має назву частина тренувального заняття низької або середньої інтенсивності перед основною частиною оздоровчого тренування?
33. Що є основним завданням підготовчої частини уроку аеробіки?
34. В якій послідовності слід виконувати вправи впродовж підготовчої частини уроку?
35. Які основні завдання вирішуються підчас проведення основної частини уроку?
36. Вкажіть мінімальну тривалість аеробного блоку основної частини фітнес-тренування.
37. Що є основним завданням заключної частини уроку?
38. Яку має назву урок, під час проведення якого відбувається чергування низько ударної та високо ударної техніки (характеризується наявністю без опорної фази)?
39. Що таке гнучкість?
40. Назвіть види гнучкості.
41. В якій частині тренувального заняття виконуються вправи на розвиток гнучкості – «стретчинг»?
42. Які принципи використовуються при побудові фітнес-тренування?
43. Які вправи носять локальний, регіональний, глобальний характер?
44. Що таке музичний темп?
45. Що характеризує тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ?
46. Які показники визначають інтенсивність навантаження?
47. Що таке рівновага?
48. Що необхідно зробити при появі перших ознак стомлення?
49. В якій послідовності слід виконувати вправи впродовж підготовчої частини уроку?
50. Які традиційні аеробні кроки виконуються на 2 рахунки?
51. Якими частинами тіла можна виконувати“хвилі”?
52. Які рухи відносять до заборонених рухів головою при проведенні уроку аеробіки?
53. Яке значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – “кардіотренування”?
54. В якій послідовності слід виконувати вправи силового блоку?
55. Які рухи відносять до заборонених рухів тулубом при проведенні уроку аеробіки?
56. Скільки рівнів степ-платформи використовують при заняттях аеробікою?
57. Назвіть види гнучкості.
58. Яким із наведених методів слід скористатися підчас побудови основної аеробної частини фітнес-тренування в групах навчальної підготовки?
59. Яке значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – «спалювання» жиру?
60. Що таке спритність?
61. Які рухи відносять до заборонених рухів ногами при проведенні уроку аеробіки?
62. Що характеризує тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ?
63. Що таке музичний такт?
64. Що таке музичний ритм?
65. Що таке мелодія?
66. Що таке музичний метр?
67. Що характеризує маса навантаження**,** яке використовуютьдлявиконання вправ?
68. Які традиційні аеробні кроки виконуються на 4 рахунки?
69. Що таке витривалість?
70. Що характеризує кількість занять в тижневому циклі?
71. Під час виконання яких кроків степ-аеробіки відбувається «зміна ноги»?
72. Під час виконання яких кроків степ-аеробіки не відбувається «зміна ноги»?
73. Які рухи відносять до заборонених рухів руками при проведенні уроку аеробіки?
74. Як називається урок високої інтенсивності, у якому використовується велика кількість підскоків, стрибків, стрибків з рухами руками з великою амплітудою, які виконуються у швидкому темпі?
75. Що таке швидкість людини?
76. Назвіть види швидкості.
77. Які рухи, запозичені з інших видів спорту, відносять до заборонених вправ при проведенні уроку аеробіки?
78. Яку має назву заняття для людей з високим рівнем підготовленості, навантаження високої інтенсивності (Ні), з використанням складної хореографії?
79. Який розмір має музичний квадрат, якщо розмір музики 4/4?
80. Які вправи добирають при проведенні заняття Low Impact?
81. Яка частота музичного супроводу при проведенні заняття Low Impact?
82. При навчанні комбінації з чого починають?
83. Які вправи добирають при проведенні заняття High Impact?
84. При проведенні уроку степ-аеробіки у якому напрямку не можна виконувати рухи?
85. Високо інтенсивний урок Interval training можна проводити з людьми, якого рівня підготовленості?
86. З людьми якого рівня підготовленості використовується метод лінійної прогресії підчас проведення занять?
87. Що таке «функціональний стан» спортсменів?
88. Які функціональні тести використовуються у практиці оздоровчого тренування?
89. Що таке «режим спортсмена»?
90. Назвіть види фізичної підготовки спортсменів з аеробіки.
91. Назвіть види технічної підготовки спортсменів з аеробіки.
92. Що таке «тактична підготовка» в спортивній аеробіці?
93. Наведіть приклади важливості психологічної підготовки у спортивній аеробіці.
94. Охарактеризуйте педагогічний контроль у фітнесі.
95. Охарактеризуйте лікарський контроль у фітнесі.
96. Які видатні імена спортсменів з аеробіки минулого та сучасності ви знаєте? Назвіть серед них українських.
97. Які видатні імена запорізьких спортсменів з аеробіки ви знаєте?

**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. Чорнокоза. – 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 фитнесс-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 : практ. 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 ACT"; "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-Х.
3. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт ; пер. с англ. – М. : ООО "Издательство ACT"; 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-Х.
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](http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi17/0011708.pdf.%20–%20ISBN%205-222-08054-4).
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 доступу: <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.

**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>.