

Рекомендована література

Базова

1. Тери О'Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. Москва (пер. с англ.). М. - 2001. - С. 164.
2. Эноки Р. М. Основы кинезиологии. Киев. Олимпийская литература. 2000 г. 399 стр.
3. Хоули Эдвард Т., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. Киев. Олимпийская литература. 2000 г. 367 стр.
4. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії: Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошинський, 2006. – 52 с.
5. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Методичні основи хореографії: Методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ КПДУ, 2007. – 80 с.
6. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2007. – 76 с.
7. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. 2011. – 228 с.
8. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. Москва 2002 г. 303 стр.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Т. 1.- М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.

10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Т. 2. - М.: Федерация

аэробики России, 2002. – 216 с.

Допоміжна

1. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение — Владос, 1994. 96 стр.

2. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М.: Физкультура и спорт. 1987 г. 160 стр.

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт. - 1999. – 223

с.

4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1992. - 252 с.

5. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.:

Просвещение, 1989.

6. Ротерс Т. Т. Танцевальные упражнения в начальных классах // Физическая культура в

школе. № 10. 1988.

7. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика, Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972.