

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

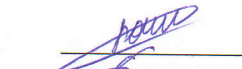


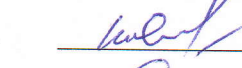
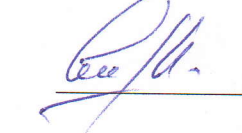
Перший проректор  
Іщенко Н.М.

“26” 08 2020 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Розробник	Боднар А. І.	
Завідувач кафедри розробника	Ольховий О.М.	
Завідувач кафедри спеціальності, гарант освітньої програми	Кочина М. Л.	
Декан факультету /директор інституту (до якого відносяться спеціальності)	Чернозуб А.А.	
Начальник НМВ	Шкірчак С. І.	

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Основи оздоровчого фітнесу	
Галузь знань	22 «Охорона здоров'я»	
Спеціальність	227 «Фізична терапія, ерготерапія»	
Спеціалізація (якщо є)	227.01 «Фізична терапія»	
Освітня програма	Фізична терапія	
Рівень вищої освіти	Магістр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2020-2021	
Номер(и) семестрів:	Денна форма	Заочна форма
	10	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3.5 кредитів / 105 годин	
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма
	– Лекції	18
	– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	18
	– годин самостійної роботи студентів	69
Відсоток аудиторного навантаження	34%	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)		
Форма підсумкового контролю	Залік	

## 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи оздоровчого фітнесу» полягає у формуванні у майбутніх фахівців фізичної культури професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з людьми різного віку.

Завдання – ознайомити студентів з предметом і завданням методики викладання оздоровчого фітнесу; методикою роботи тренера на заняттях з оздоровчого фітнесу; вивчення методики виконання тренувальних вправ; ознайомлення з основними елементами оздоровчого фітнесу.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК1</b>	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, вирішення проблем
	<b>ЗК2</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>	<b>СК2</b>	Здатність розуміти клінічний діагноз пацієнта/ клієнта, перебіг захворювання, принципи та характер лікування.
	<b>СК3</b>	Здатність проводити фізичну терапію осіб різного віку, нозологічних та професійних груп при складних прогресуючих та мультисистемних порушеннях.
	<b>СК4</b>	Здатність клінічно мислити, застосовувати засоби та методи науково-доказової практики, аналізувати результати та вносити корективи до індивідуальної програми реабілітації.
	<b>СК7</b>	Здатність прогнозувати результати фізичної терапії, формулювати цілі, складати, обговорювати та пояснювати програму фізичної терапії, або компоненти індивідуальної програми реабілітації, які стосуються фізичної терапії.
	<b>СК8</b>	Здатність визначати оптимальний рівень терапевтичного навантаження, контролювати тривалість та інтенсивність реабілітаційних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта.

*Передумови вивчення дисципліни:* засвоєння дисциплін «Анатомія», «Фізіологія людини», «Біохімія», «Фізіологія рухової активності».

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- мету і завдання вправ оздоровчого фітнесу;
- методику виконання рухів;
- типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
- структуру заняття оздоровчого фітнесу і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування;
- зміст заняття оздоровчого фітнесу ;
- основні поняття оздоровчого фітнесу.

**вміти:**

- методично правильно проводити тренування з оздоровчого фітнесу;
- будувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.

**оволодіти навичками:**

- початку рухів та їх закінченості;

- виконання рухів руками малої, середньої та великої амплітуди;
- виконання маршових, приставних та комбінованих кроків;
- виконання стрибкових (підскоків) та бігових рухів;
- виконання силових вправ;
- виконання вправ з предметами: гантелями, боді барами, штангами, гантелями;
- виконання вправ на предметах: степ-платформі, фітболі тощо;
- виконання вправ на гнучкість: попередній та партерний стретчинг.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

<b>ПРН 1</b>	Демонструвати знання біопсихосоціальної моделі обмежень життєдіяльності та уміння аналізувати медичні, соціальні та особистісні проблеми пацієнта/клієнта
<b>ПРН 3</b>	Демонструвати здатність проводити фізичну терапію пацієнтів/ клієнтів різного віку зі складними патологічними процесами та порушеннями
<b>ПРН5</b>	Демонструвати уміння визначати функціональний стан осіб різного віку, нозологічних та професійних груп із складною прогресуючою та мультисистемною патологією
<b>ПРН 6</b>	Проводити опитування пацієнта/клієнта для визначення порушень функції, активності та участі
<b>ПРН 7</b>	Демонструвати уміння визначати рівень психомоторного та фізичного розвитку людини
<b>ПРН 9</b>	Демонструвати уміння спілкування з пацієнтом/клієнтом, проводити опитування пацієнта/клієнта для визначення його потреб та очікувань щодо його рухової активності та очікуваних результатів фізичної терапії
<b>ПРН 13</b>	Демонструвати уміння реалізовувати індивідуальні програми фізичної терапії відповідно до наявних ресурсів і оточення
<b>ПРН 15</b>	Демонструвати уміння коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів
<b>ПРН 16</b>	Демонструвати уміння проводити самостійну практичну діяльність

### 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу	2	2	8
2	Аеробні види оздоровчої аеробіки	2	2	8
3	Анаеробні види оздоровчої аеробіки.	2	2	8
4	Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу	2	2	8
5	Біологічні аспекти та	2	2	8

	регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом.			
6	Силовий фітнес	2	2	7
7	Оздоровчий фітнес за віковими категоріями та статевими ознаками	2	2	8
8	Підготовка місць заняття, приладів, обладнання Заходи безпеки	2	2	6
9	Програмування стретчинг-занять	2	2	8
	Всього за курсом	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>69</b>

#### 4. Зміст навчальної дисципліни

##### 4.1. План лекцій

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу 1) Реакції організму на навантаження 2) Рухова активність – як біологічна потреба 3) Відпочинок, сон, харчування	2
2	Аеробні види оздоровчої аеробіки 1) Танцювальний фітнес без обтяження 2) Танцювальний фітнес з обтяженням 3) Стретчинг, йога, пілатес.	2
3	Анаеробні види оздоровчої аеробіки. 1) Інтервальні тренування 2) Вплив режимів інтервального тренування	2
4	Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу 1) Вправи з власною вагою тіла 2) Вправи на гімнастичних приладах	2
5	Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом. 1) Компоненти фізичного навантаження 2) Вплив фізичних навантажень аеробного спрямування на організм 3) Вплив фізичних навантажень анаеробного спрямування на організм	2
6	Силовий фітнес 1) Вправи на тренажерах 2) Вправи з вільними обтяженнями 3) Вправи із силових видів спорту	2
7	Оздоровчий фітнес за віковими категоріями та статевими ознаками 1) Оздоровчі заняття для дітей та підлітків 2) Оздоровчі заняття для людей зрілого віку 3) Оздоровчі заняття для людей похилого віку	2

8	Підготовка місць заняття, приладів, обладнання. Заходи безпеки 1) Підготовка місць заняття 2) Підготовка приладів та обладнання 3) Заходи безпеки	2
9	Програмування стретчинг- занять 1) Вплив стретчингу на організм 2) Активний, пасивний стретчинг 3) Програмування стретчинг- занять	2

#### 4.2. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу. Класична аеробіка. - вивчення базових кроків класичної аеробіки;	2
2	Аеробні види оздоровчої аеробіки. Класична аеробіка. - побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки.	2
3	Анаеробні види оздоровчої аеробіки. Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу - вправи загального розвитку - вправи на силу - вправи на гнучкість	2
4	Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу - вправи на координацію - техніка фізичних вправ - характеристика рухів	2
5	Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом. Силовий фітнес з довільними вагами. - методика розвитку сили засобами оздоровчого фітнесу - побудова та виконання комплексу вправ з гантелями; - з штангою; - з обтяжувачами	2
6	Силовий фітнес з використанням силових тренажерів. - повторення теоретичних питань; - вивчення властивостей силових тренажерів;	2
7	Оздоровчий фітнес за віковими категоріями та статевими ознаками. Силовий фітнес з використанням кардіо-тренажерів. - вивчення властивостей кардіо-тренажерів; - вивчення рухів на кардіо-тренажерах; побудова та виконання комплексу вправ на кардіо-тренажерах.	2
8	Підготовка місць заняття, приладів, обладнання. Заходи безпеки. Комбіноване силове тренування. - повторення вивченого попереднього матеріалу; побудова та виконання комплексу вправ комбінованого силового тренування (з використанням довільних вагів, силових та кардіо тренажерів)	2
9	Програмування стретчинг- занять - вплив стретчингу на організм - активний, пасивний стретчинг - програмування стретчинг- занять	2

### 4.3. Завдання для самостійної роботи

Опрацювання фахової методичної літератури за темами:

- принципи оздоровчого тренування;
- аеробіка як один із видів оздоровчого фітнесу;
- класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчому фітнесі;
- зміст та структура занять оздоровчим фітнесом;
- регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом;
- оздоровчий фітнес за різними ознаками: за цільовою направленістю; за переважним використанням засобів фізкультурно-спортивної діяльності; за функціональною направленістю; за ступенем інтенсивності навантаження; за місцем та середовищем проведення занять; за кількісним складом; за наявністю технічного спорядження; за організаційно-методичною формою проведення занять; за анатомічною ознакою; за біомеханічною ознакою.

Поставлення і написання комплексу вправ з оздоровчої гімнастики.

Аналіз і систематизація інформації з літературних джерел.

Статична обробка матеріалів досліджень.

### 4.4. Забезпечення освітнього процесу

*Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.*

*Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу*

*Обладнання та тренажери спортивного клубу "Septem Fitness"*

## 5. Підсумковий контроль

*Перелік питань підсумкового контролю*

1. Роль рухової активності у досягненні оптимального стану благополуччя.
2. Важливість регулярної участі у фітнес-програмах.
3. Взаємозв'язок між руховою активністю та здоров'ям.
4. Роль рухової активності у зниженні ризику передчасного погіршення здоров'я.
5. Визначне обсяг та тип рухової активності, що необхідна для підтримання або поліпшення стану здоров'я людини.
6. Охарактеризуйте позитивні короткотривалі та довготривалі зміни у стані здоров'я, що пов'язані з руховою активністю.
7. Дайте визначення поняттю «фітнес-програма».
8. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування. 3. Важливість та роль основних елементів фітнес-тренування.
9. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм.
10. Для досягнення поставлених цілей, як потрібно здійснювати керування фітнес-програмою.
11. Складіть приблизну фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей.
12. Дайте визначення поняттям: «кардіореспіраторна витривалість» та «максимальне споживання кисню».
13. Опишіть функції серця, кровоносних судин та легень у транспортуванні кисню.
14. Поясніть взаємозв'язок між ЧСС, ударним та хвилинним об'ємом крові та МСК.

15. Охарактеризуйте позитивні впливи аеробного тренування на серцевосудинну систему.
16. Охарактеризуйте позитивні впливи занять кардіореспіраторним фітнесом на організм людини.
17. Поясніть особливості тестування кардіореспіраторної витривалості.
18. Опишіть тести за допомогою яких, можна визначити рівень розвитку кардіореспіраторного фітнесу.
19. Назвіть недоліки 12-хвилинного тесту Купера.
20. Назвіть протипоказання до занять аеробними вправами.
21. Дайте характеристику компонентам фітнес-програми з розвитку кардіореспіраторної витривалості.
22. Дайте характеристику непрямим методам визначення інтенсивності кардіореспіраторної витривалості.
23. Опишіть стадії розвитку кардіореспіраторної витривалості.
24. Поясніть різницю між масою тіла та складом тіла.
25. Поясніть взаємозв'язок між складом тіла та здоров'ям.
26. Назвіть та охарактеризуйте норми вмісту жиру в тілі для дорослих чоловіків та жінок.
27. Опишіть вплив на стан здоров'я зміни структури розподілу жиру в тілі та значення відношення талії до стегон у чоловіків та жінок.
28. Опишіть відмінність типів ожиріння у чоловіків та жінок.
29. Розрахуйте відносну масу тіла та поясніть позитиви та недоліки цього методу.
30. Опишіть лабораторні методи оцінки складу тіла і проаналізуйте їх позитиви та недоліки.
31. Опишіть метод індекс об'ємів тіла.
32. Особливості антропометричних методів оцінки складу тіла, їх позитиви та недоліки.
33. Опишіть методіку вимірювання товщини підшкірних жирових складок та назвіть недоліки та позитиви цього методу.
34. Розрахуйте індекс маси тіла та поясніть його взаємозв'язок з ризиком серцево-судинних захворювань та хвороб обміну речовин.
35. Визначте бажану масу тіла з розрахунком жирової маси та чистої, при конкретному відсотковому вмісті жиру в тілі.
36. Поясніть принципи калорійного балансу і як калорійна незбалансованість призводить до збільшення або зменшення маси тіла.
37. Поясніть важливість зміни способу життя для нормалізації маси тіла.
38. Розкажіть про методи втрати маси тіла.
39. Порівняйте фізіологічний вплив поєднання режиму харчування з заняттями фізичними вправами, одного режиму харчування та тільки занять фізичними вправами в якості методів зміни складу тіла.
40. Поясніть концепцію енергетичного балансу відносно до контролю маси тіла.
41. Складіть приблизний графік щотижневого зниження маси тіла.
42. Опишіть фактори, які впливають на величину основного обміну.
43. Важливість сили і витривалості м'язів та здоров'я.
44. Будова скелетного м'язу, теорія м'язового скорочення.
45. Сила, швидкість, витривалість та метаболізм різних типів м'язових волокон.



46. Механізми енергозабезпечення м'язової тканини.
47. Енергетичне забезпечення різних видів м'язової роботи.
48. Проаналізуйте основні методи для розвитку сили і витривалості м'язів.
49. Інтенсивність, тривалість, частота занять та вид вправ при програмуванні силового фітнесу.
50. Базові принципи силового тренування.
51. Складіть приблизну програму силового фітнесу.
52. Тестування сили та силової витривалості.
53. Гнучкість та її важливість як компонента оздоровчого фітнесу.
54. Нейрофізіологічні основи стретчингу.
55. Позитивні впливи стретчингу.
56. Програмування фітнес-занять для розвитку гнучкості.
57. Порівняльна характеристика методів стретчингу.
58. Значення гнучкості для забезпечення функцій попереку.
59. Особливості стретчингу в різних частинах фітнес-заняття.
60. Визначення гнучкості.
61. Складіть приблизну програму вправ для розвитку гнучкості для досягнення потреб здорового та активного способу життя.

*«0» варіант залікового білету :*

Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр  
Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»  
Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Навчальна дисципліна – **Основи оздоровчого фітнесу**

**Заліковий білет № 0**

1. Дайте визначення поняттю «фітнес-програма».
2. Програмування фітнес-занять для розвитку гнучкості.

*Затверджено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації № \_\_\_ від \_\_\_\_\_*

Завідувач кафедри  
М.Л.

д. біол. наук, проф Кочина

Екзаменатор

викладач Боднар А.І.

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

## 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Теоретичні відповіді на практичних заняттях (8 занять по 5 )	40	Протягом семестру
2	Нормативи складання фізичних вправ	30	Протягом семестру
4	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	<b>Всього</b>	<b>100</b>	

### Усна відповідь на практичному занятті

**Опитування та виступи на групових заняттях** – форма контролю, яка дозволяє оцінити вміння студентів самостійно опрацьовувати матеріал та викладати його, відповідати на запитання викладача та колег. Максимальна оцінка за відповідь на семінарському занятті – 5 балів. Критеріями для оцінювання виступають:

#### **Оцінка 5 балів ставиться у випадку:**

- студент вільно володіє, визначеними програмою, знаннями й уміннями;
- правильно і в достатній кількості добирає необхідні для відповіді факти;
- висловлює власне ставлення до навчального матеріалу;
- відповідь чітка і завершена;
- мова добра.

#### **Оцінка 4 балів ставиться у відповідності з попередніми вимогами, але:**

- студент має незначні ускладнення при використанні визначених програмою знань і умінь;
- при доборі фактів припускається незначних помилок;
- власне ставлення студентом висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності;
- мова добра.

#### **Оцінка 2-3 бали ставиться в такому випадку:**

- студент користується лише окремими знаннями й уміннями;
- порушує логіку викладу;
- відповідь недостатньо самостійна;
- аргументація слабка;
- є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках;
- мова спрощена.

#### **Оцінка 0-1 бали ставиться в разі незнання більшої частини матеріалу, відсутності будь-якої логіки викладу, а саме:**

- студент не володіє необхідними для здійснення завдання уміннями;
- головного фактичного матеріалу не знає.

### Нормативи складання фізичних вправ

Студент повинен дати біомеханічний аналіз вправ, та показати їх техніку виконання: <ul style="list-style-type: none"><li>- на тренажерах – 10 балів;</li><li>- з власною вагою тіла – 10 балів;</li><li>- з вільними обтяженнями – 10 балів.</li></ul>
--

8-10 балів (відмінно)	Студент дає назву вправи, називає м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає правильний опис вихідного положення та особливостей виконання вправи, а також виконує з правильною технікою.
6-8 балів(добре)	Студент дає назву вправи, називає м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає опис вихідного положення та особливостей виконання вправи з невеликими помилками, а також виконує з правильною технікою.
4-6 балів (добре)	Студент дає назву вправи, називає деякі м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає опис вихідного положення та особливостей виконання вправи з невеликими помилками, та виконує з недоліками у техніці.
2-4 бали (задовільно)	Знання вправи мають загальний характер, не підкріплені теоретичним матеріалом.
1-2 бали	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

## 7. Рекомендовані джерела інформації

### 7.1. Основні:

1. Александров СГ, Буйкова ОМ, Булнаева ГИ. Основы физиологии физических упражнений: учебное пособие. Иркутск: Иркутский гос. мед. ун-т; 2013. 96 с.
2. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
3. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – 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. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко (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. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.
10. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

11. 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.
12. 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.
13. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
14. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
15. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
16. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
17. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
18. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

## **7.2. Додаткові:**

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. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.