

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра спорту та фітнесу

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б.Жильцов
« 04 » 09 20 17 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Сучасні оздоровчі та фітнес технології

галузь знань: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
напрямок підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 12 48 / 17
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 17 р.

2017 -2018 рік

Робоча навчальна програма «Сучасні оздоровчі та фітнес технології» для студентів за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, галузь знань: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, спеціалізація: фітнес, 2017. – 33 с.


Розробник: *Данило Любов Ігорівна*, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, факультету фізичного виховання, здоров'я і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Гаврилова Наталія Григорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, факультету фізичного виховання, здоров'я і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол № 1 від 1 вересня 2017 р.

Завідувач кафедри спорту та фітнесу


/ В.В. Білецька /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи


/ О.С. Комоцька /

© Л.І. Данило, Н.Г. Гаврилова, 2017 рік
© Університет Грінченка, 2017 рік

ЗМІСТ

	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
Змістовий модуль I.	9
Змістовий модуль II.	10
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Сучасні оздоровчі та фітнес технології»	11
V. Плани практичних занять	13
Тематика модульних контрольних робіт	23
VI. Завдання для самостійної роботи	24
Карта самостійної роботи студента	26
VII. Індивідуальна навчально-дослідницька робота	27
Орієнтовна тематика комплексної аналітичної доповіді	29
VIII. Система поточного та підсумкового контролю	30
IX. Методи навчання	32
X. Методичне забезпечення курсу	33
XI. Рекомендована література	34

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Сучасні оздоровчі та фітнес технології» розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів у відповідності до навчального плану денної та заочної форм навчання.

Робочу навчальну програму з дисципліни «Сучасні оздоровчі та фітнес технології» укладено відповідно до вимог кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Дисципліна «Сучасні оздоровчі та фітнес технології» спрямована на підготовку кваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр».

Мета дисципліни — надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих та фітнес технологій.

Вивчення дисципліни «Сучасні оздоровчі та фітнес технології» сприяє формуванню наступних компетенцій:

- здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу організації та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих та фітнес технологій;
- здатність застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності;
- здатність застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань різних груп населення та стану здоров'я;

Завдання курсу:

- розкрити зміст основних оздоровчих та фітнес технологій;
- створити у студентів уявлення про сучасні оздоровчі та фітнес технології;
- аналіз закономірностей розвитку сучасних оздоровчих, фітнес технологій

та їх складових;

- ознайомлення з сучасними напрямками фітнес технологій;
- створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;

груп населення;

- ознайомити студентів із новими технологіями, що використовуються у фітнесі;

- навчити студентів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій;

При вивченні курсу студенти повинні оволодіти знаннями з організації, структури, змісту сучасних оздоровчих та фітнес; комплексами вправ з провідних напрямків у фітнесі; сформувати необхідні знання, уміння, зацікавленість до педагогічної професії як гуманістичній місії.

Лекційний курс відображає основні положення методології організації рухової активності у системі оздоровчих технологій. Семінарські заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

У процесі вивчення курсу важливо зосередити увагу на *засвоєнні знань* із таких питань: теоретичні відомості сучасних фітнес технологій, види оздоровчих технологій, класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях; зміст та структура занять сучасних фітнес технологій.

Під час практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти *набувають уміння та навички:*

Знати:

- ✓ мету, завдання, зміст, види, методи оздоровчих та фітнес технологій;
- ✓ закономірності використання засобів оздоровчих та фітнес технологій;
- ✓ досвід організації і впровадження різних форм занять у фітнесі.

Вміти:

- ✓ складати комплекси вправ з напрямків оздоровчих технологій;
- ✓ впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у власну практичну діяльність;

- ✓ правильно будувати заняття з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається;
- ✓ складати комплекси фізичних вправ оздоровчої спрямованості для різних верств населення.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни становить 80,50 год.. З них: 10 год. – лекції; 10 год. – семінарські заняття; 50 год. – практичні заняття; 10 год. - модульний контроль; 4,5 год. – поточні консультації; 1 год. – залік.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі та фітнес технології» проводиться у формі оцінювання знань у п'ятому семестрі. Підсумковий контроль успішності проводиться у формі заліку.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Сучасні оздоровчі та фітнес технології»

Курс: 2	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 5,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 150 годин</p>	<p>Галузь знань: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p>Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання</p> <p>Освітній рівень «перший бакалаврський»</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 3 Семестр: 5 Лекції: 10 годин</p> <p>Семінарські заняття: 10 годин</p> <p>Практичні заняття: 50 годин</p> <p>Самостійна робота: 70 годин</p> <p>Модульний контроль: 10 годин</p> <p>Вид контролю: залік</p>

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2017/2018 навчальний рік

№ П / П	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Контактних	Лекцій	Семинарських занять	Практичних занять	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
Змістовий модуль I									
Теоретичні відомості сучасних оздоровчих та фітнес технологій									
1	Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.		4	2			2		
2	Основи фітнесу, велнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій.		8	2	2	6	4	2	
3	Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем.		6	4	2	4	6		
4	Музичний супровід для занять з аеробіки					4	8	2	
5	Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях		18		2	10	10	2	
Разом		41		8	6	24	30	6	
Змістовий модуль II									
Організація та методика проведення занять з сучасних оздоровчих та фітнес технологій									
1	Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави				2	4	2		
2	Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій			2	2	6	10		
3	Складання комплексів вправ з аеробіки		2			6	20	2	
4	Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки		6			6	6	2	

5	Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій.		4			4	2		
<i>Разом</i>				2	4	26	40	4	
<i>Разом за навчальним планом</i>		150		10	10	50	70	10	

III. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

Сучасні оздоровчі та фітнес технології

Лекція 1-2. Теоретичні відомості сучасних фітнес технологій (4 год.).

Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Основні поняття сучасних фітнес технологій. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій.

Основні поняття теми: фітнес, велнес, аеробіка, шейпінг, стретчинг, пілатес.

Семінар 1. Теоретичні відомості сучасних фітнес технологій (2 год.).

Лекція 3-4. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем (4 год.).

Класифікація напрямків аеробіки. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.

Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.

Основні поняття теми: спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка, прикладна аеробіка, оздоровча аеробіка.

Семінар 2. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем (2 год.).

Практичне заняття 1-3. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій. (6 год.).

Практичне заняття 4-5. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем (4 год.).

Практичне заняття 6-7. Музичний супровід для занять з аеробіки (4 год.).

Практичне заняття 8-12. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях (10 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Організація та методика проведення занять з сучасних оздоровчих та фітнес технологій

Лекція 5. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій (2 год.).

Типи занять. Структура занять. Методика побудови комплексів вправ

Основні поняття теми:

Семінар 3. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій. (2 год.).

Практичне заняття 13-14. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави (4 год.).

Семінар 4. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави (2 год.).

Практичне заняття 15-17. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій (6 год.).

Семінар 5. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій (2 год.).

Практичне заняття 18-20. Складання комплексів вправ з аеробіки (6 год.).

Практичне заняття 21-23. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки (6 год.).

Практичне заняття 24-25. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій (4 год.).

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТА ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»

Разом: 150 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 10 год., практичні заняття – 50 год., самостійна робота – 70 год., модульний контроль – 10 год.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II				
Назва модуля	Сучасні оздоровчі та фітнес технології				Організація та методика проведення занять з сучасних оздоровчих та фітнес технологій				
Лекції	1-2		3-4		5				
Теми лекцій	Теоретичні відомості сучасних фітнес технологій		Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем		Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій				
Відвідування лекцій, бали	4		4		2				
Теми семінарських занять	Теоретичні відомості сучасних фітнес технологій		Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем		Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій	Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави		Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій	
Відвідування семінарів, бали	1		1		1	1		1	
Робота на семінарах, бали	10		10		10	10		10	
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Практичні заняття	1-3	4-5	6-7	8-12	13-14	15-17	18-20	21-23	24-25
Теми практичних занять	Основи фітнесу, велнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій.	Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем	Музичний супровід для занять з аеробіки	Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях	Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави	Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій	Складання комплексу вправ з аеробіки	Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки	Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій
Відвідування практичних занять, бали	3	2	2	5	2	3	3	3	2
Робота на практичних заняттях, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Модульний контроль	25 балів	25 балів	25 балів	25 балів	25 балів
ІНДЗ	30				
Підсумковий контроль	Залік				

V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ I
Сучасні оздоровчі та фітнес технології

Практичне заняття 1-3.

Тема: Основи фітнесу, велнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій(6 год.).

План:

1. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.
2. Види оздоровчих технологій.

Рекомендована література:

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
3. 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.
4. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
5. Закарьян Г. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л. Х. Закарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : «Феникс», 2001. – 160 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
7. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

8. 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.
9. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
10. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
11. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
12. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
13. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Практичне заняття 4-5. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем (4 год.).

План:

1. Класифікація напрямків аеробіки.
2. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.
3. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.

Рекомендована література:

1. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
2. Вейдер С. Кардиотренировка : справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов н/Д : «Феникс», 2007. – 320 с.
3. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г.

- Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
4. Закарьян Г. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л. Х. Закарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : «Феникс», 2001. – 160 с.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
6. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
8. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
9. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
10. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
11. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фітнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.
12. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Практичне заняття 6-7.

Тема: Музичний супровід для занять з аеробіки (4 год.).

План:

1. Музична грамота.
2. Команди інструктора та рахунок.
3. Підбір музичної фонограми.

Рекомендована література:

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с.
2. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
3. 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.
4. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.

Практичне заняття 8-12.

Тема: Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях (10 год.).

План:

1. Класифікація рухових дій в сучасних фітнес технологіях
2. Техніка виконання вправ сучасних фітнес технологій

Рекомендована література:

1. 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.
2. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Закарьян Г. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л. Х. Закарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : «Феникс», 2001. – 160 с.

4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
6. 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.
7. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
9. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
10. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Організація та методика проведення занять з сучасних оздоровчих та фітнес технологій

Практичне заняття 13-14.

Тема: Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави (4 год.).

План:

1. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах.
2. СФТ при круглій спині.

3. СФТ при кругло-увігнутій спині.
4. СФТ при плоскій спині.
5. СФТ при лордотичній поставі.
6. СФТ при сколіотичній поставі.

Рекомендована література:

1. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів. – Львів, 2006. – С. 44-48.
2. Евсеев Ю. Н. Физическая культура / Ю. Н. Евсеев. – [3-е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 304 с. – (Учебники. Учебные пособия).
3. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград, 2001. – 180 с.
4. Жигалова Я. В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Янина Владимировна Жигалова. – М., 2003. – 166 с.
5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
6. Закарьян Г. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л. Х. Закарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : «Феникс», 2001. – 160 с.
7. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
8. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. – 300 с.
9. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

10. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
11. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
12. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.

Практичне заняття 15-17.

Тема: Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій (6 год.).

План:

1. Типи занять.
2. Структура занять.
3. Методика побудови комплексів вправ.

Рекомендована література:

1. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Несторова Т. В. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К. : УГУФВС, 1998. – 33 с.
3. Несторова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К., 1998. – 33 с.
4. Ростовцева М. Ю. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке студентов, специализирующихся по гимнастике : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК / М. Ю. Ростовцева. – М., 1998. – 28 с.
5. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших

физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.

6. Сениця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Сениця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. – Полтава : ПДПУ, 2004. – 91 с.

7. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.

8. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий аэробикой со студентками вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Николаевна Суетина. – Улан-Уде, 1999. – 208 с.

9. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.

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

11. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

Практичне заняття 18-20.

Тема: Складання комплексів вправ з аеробіки (6 год.).

План

1. Аеробні рухи.
2. Базові рухи.
3. Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.

Рекомендована література:

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с.
2. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. –

182 с.

3. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось. – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.
4. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.
5. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий аэробикой со студентками вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Николаевна Суетина. – Улан-Уде, 1999. – 208 с.
6. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.
7. Несторова Т. В. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К. : УГУФВС, 1998. – 33 с.
8. Несторова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К., 1998. – 33 с.
9. Ростовцева М. Ю. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке студентов, специализирующихся по гимнастике : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК / М. Ю. Ростовцева. – М., 1998. – 28 с.

Практичне заняття 21-23.

Тема: Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки (6 год.).

План:

1. Планування тренувального процесу.

2. Психолого-педагогічні основи проведення занять з групою.
3. Управління масою та складом тіла.

Рекомендована література:

1. Деревлева Е. Б. Технологии преподавания аэробики студентам педагогических вузов / Е. Б. Деревлева, Э. И. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 74.
2. Дикаревич Л. М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дикаревич Лариса Марксовна. – М., 1995. – 149 с.
3. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. - № 2. – С. 101-108.
4. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентами высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Калинина Ирина Федоровна. – М., 2007. – 140 с.
5. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Татьяна Соломоновна Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
6. Никитушкина Н. Н. Задачи подготовки тренерских кадров для работы в спортивно-оздоровительных фитнес-центрах Москвы / Н. Н. Никитушкина, Д. Г. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 9-11.
7. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.

Практичне заняття 24-25.

Тема: Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій

(4 год.).

План:

1. Загальні поняття про навантаження під час занять СФТ. Зовнішня сторона навантаження.
2. Внутрішня сторона навантаження. Режим занять та їх частота.

Рекомендована література:

1. Никитушкина Н. Н. Задачи подготовки тренерских кадров для работы в спортивно-оздоровительных фитнес-центрах Москвы / Н. Н. Никитушкина, Д. Г. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 9-11.
2. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 174 с.
4. Синиця С. В. Аналіз системи підготовки майбутніх фахівців з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1-2. – С. 9-12.
5. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 7-10.
6. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. – М : Terra-Спорт, 2003. – 176 с.

ТЕМАТИКА МОДУЛЬНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях.

2. Складання комплексів вправ з аеробіки.
3. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовий модуль I

Сучасні оздоровчі та фітнес технології

Тема 1. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем – 2 год.

1. Ознайомитися з історією становлення та розвитку оздоровчих систем – 2 год.

Тема 2. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій – 4 год.

1. Ознайомитися з основами фітнесу, велнесу та аеробіки – 2 год.
2. Вивчити види оздоровчих технологій – 2 год.

Тема 3. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем – 6 год.

1. Вивчити класифікацію напрямків в аеробіці – 2 год.
2. Вивчити класифікацію видів оздоровчої аеробіки – 2 год.
3. Вивчити класифікацію рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці – 2 год.

Тема 4. Музичний супровід для занять з аеробіки – 8 год.

1. Знати музичну грамоту – 4 год.
2. Вивчити команди інструктора та рахунок – 2 год.
3. Вміти добирати музичну фонограму - 2 год.

Тема 5. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях – 10 год.

1. Знати класифікацію рухових дій – 2 год.
2. Вивити техніку виконання вправ в сучасних фітнес технологіях – 2 год.
3. Вміти застосовувати на практичних заняттях набуті попередньо

навички техніки виконання вправ в сучасних фітнес технологіях – 6 год.

Змістовий модуль II

Організація та методика проведення занять з сучасних оздоровчих та фітнес технологій

Тема 1. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави - 2 год.

1. Знати методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави - 2 год.

Тема 2. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій - 10 год.

1. Вивчити типи та структуру занять – 2 год.
2. Знати методику побудови комплексів вправ – 2 год.
3. Навчитись складати комплекси вправ з оздоровчих та фітнес технологій – 6 год.

Тема 3. Складання комплексів вправ з аеробіки – 20 год.

1. Скласти комплекс вправ для розминки – 2 год.
2. Скласти комплекс вправ аеробної спрямованості з використанням базових кроків – 4 год.
3. Скласти комплекс вправ танцювальної аеробіки – 6 год.
4. Скласти комплекс вправ зі стретчингу – 4 год.
5. Скласти комплекс вправ у партері, силового характеру - 4 год.

Тема 4. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки – 6 год.

1. Вміти правильно планувати тренувальний процес – 2 год.
2. Знати психолого-педагогічні основи проведення занять з групою - 2 год.
3. Управління масою та складом тіла - 2 год.

Тема 5. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій – 2 год.

1. Знати загальні поняття про навантаження під час занять СФТ. Зовнішня сторона навантаження – 1 год.
2. Знати внутрішню сторону навантаження. Режим занять та їх частоту.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I Сучасні оздоровчі та фітнес технології		
Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем. Види оздоровчих технологій. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях. Музичний супровід для занять з аеробіки.	поточний, практичне заняття	5×5
Разом: 30 годин	Разом: 25 балів	
Змістовий модуль II Організація та методика проведення занять у системі спорту для всіх		
Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави . Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій. Складання комплексів вправ з аеробіки. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій.	поточний, практичне заняття	5×5
Разом: 40 годин	Разом: 25 балів	
Разом: 70 годин	Разом: 50 балів	

VI. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДЗ і прилюдним захистом навчальної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) із курсу «Сучасні оздоровчі та фітнес технології» - це вид науково-дослідної роботи студента, що містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення програмного матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування здобутих знань, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми дисципліни, що виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчальної програми.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- конспект із теми (модуля) за заданим планом **(2 бали)**;
- конспект із теми (модуля) за планом, що його студент розробив самостійно **(3 бали)**;
- анотація прочитаної додаткової літератури з дисципліни, бібліографічний опис **(3 бали)**;
- повідомлення з теми, рекомендованої викладачем **(2 бали)**;
- повідомлення з теми (без рекомендації викладача): аналіз інформації, самостійні дослідження **(3 бали)**;
- науково-педагогічне дослідження у вигляді підготовки комплексної аналітичної доповіді за визначеною темою (охоплює весь зміст навчального

курсу) - **30 балів.**

Орієнтовна структура ІНДЗ - науково-педагогічного дослідження у вигляді підготовки комплексної аналітичної доповіді за визначеною темою: зміст, вступ, основна частина, висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел літератури, додатки (якщо вони є). Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у таблицях 7.1; 7.2.

Таблиця 7.1

Критерії оцінювання ІНДЗ
(науково-педагогічного дослідження у вигляді комплексної аналітичної доповіді)

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	6 балів
2.	Складання плану реферату	4 бали
3..	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	6 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	4 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	5 балів
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел літератури)	5 балів
Разом:		30 балів

Таблиця 7.2

Шкала оцінювання ІНДЗ
(науково-педагогічного дослідження у вигляді комплексної аналітичної доповіді)

Рівень виконання	Кількість балів, що	Оцінка за традиційною
-------------------------	----------------------------	------------------------------

	відповідає рівню	системою
Високий	30 – 25	Відмінно
Достатній	24 – 21	Добре
Середній	20 – 18	Задовільно
Низький	17 - 0	Незадовільно

Оцінка ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі та фітнес технології». Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ - 30 балів.

**ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА КОМПЛЕКСНОЇ АНАЛІТИЧНОЇ
ДОПОВІДІ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Сучасні оздоровчі та
фітнес технології»**

1. Основні поняття сучасних фітнес технологій.
2. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.
3. Види оздоровчих технологій.
4. Класифікація напрямків аеробіки.
5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.
6. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.
7. Класифікація рухових дій в сучасних фітнес технологіях.
8. Техніка виконання вправ сучасних фітнес технологій.
9. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах.
10. Типи занять. Структура занять.
11. Методика побудови комплексів вправ.
12. Загальні поняття про навантаження під час занять СФТ. Зовнішня сторона навантаження.
13. Внутрішня сторона навантаження. Режим занять та їх частота.

14. Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Сучасні оздоровчі та фітнес технології» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 8.1; 8.2.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	5	5
2.	Відвідування семінарських занять	1	5	5
3.	Відвідування практичних занять	1	25	25
	Робота на семінарському занятті	10	5	50

4.	Робота на практичному занятті	10	9	90
5.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	10	50
6.	ІНДЗ	30	1	30
6.	Модульна контрольна робота	25	5	125
Максимальна кількість балів –380.				

Розрахунок: 380 : 100 = 3,8 балів

Таблиця 8.2

Шкала оцінювання: національна та ECTS
Порядок переведення рейтингових показників

Оцінка за стобальною системою	Оцінка рейтингова	Значення оцінки
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.

- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- лекції;
- практичні заняття;
- методичні заняття;
- індивідуальні консультації;

- самостійна робота з літературою;
- виконання контрольних робіт, аналітичних доповідей.

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-презентація) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування,

комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

X. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Деревлева Е. Б. Технологии преподавания аэробики студентам педагогических вузов / Е. Б. Деревлева, Э. И. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 74.
2. Дикаревич Л. М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дикаревич Лариса Марксовна. – М., 1995. – 149 с.
3. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. - № 2. – С. 101-108.
4. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентами высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Калинина Ирина Федоровна. – М., 2007. – 140 с.
5. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Татьяна Соломоновна Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
6. Никитушкина Н. Н. Задачи подготовки тренерских кадров для работы в спортивно-оздоровительных фитнес-центрах Москвы / Н. Н. Никитушкина, Д. Г. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 9-11.
7. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
8. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная

- гимнастика / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 174 с.
9. Синиця С. В. Аналіз системи підготовки майбутніх фахівців з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1-2. – С. 9-12.
10. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 7-10.
11. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. – М : Terra-Спорт, 2003. – 176 с.
12. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
13. Несторова Т. В. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К. : УГУФВС, 1998. – 33 с.
14. Несторова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К., 1998. – 33 с.
15. Ростовцева М. Ю. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке студентов, специализирующихся по гимнастике : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК / М. Ю. Ростовцева. – М., 1998. – 28 с.
16. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.
17. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. – Полтава : ПДПУ, 2004. – 91 с.
18. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М.

Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.

19. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий аэробикой со студентками вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Николаевна Суетина. – Улан-Уде, 1999. – 208 с.

20. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.

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

22. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

23. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с.