

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фітнесу та рекреації

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ**

галузь знань 01 Освіта

014 – Середня освіта (фізична культура)

факультет педагогічної освіти

рівень освіти: магістр

Робоча програма з дисципліни «Фітнес-технології» для студентів спеціальності 014 середня освіта (фізична культура)

XI семестр (денна форма навчання)

Розробник: доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту Іваночко В. В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

Протокол від “31” серпня 2021 року № 1

Завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури

Чеховська Л. Я.

© \_\_\_\_\_, 21\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 21\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3		Дисципліна спеціалізації ФВ	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>014 Середня освіта (фізичне виховання)</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 1		6-й	-
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90		11-й	-
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: магістр	14 год.	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		16 год.	-
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	-
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>	
Вид контролю: залік			

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. **Мета** викладання навчальної дисципліни «Фітнес-технології» 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.

1.2. **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.

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 уроку оздоровчого фітнесу і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування;
- зміст уроку оздоровчого фітнесу ;
- основні поняття оздоровчого фітнесу;
- структуру уроку з оздоровчого фітнесу.

**вміти:**

- правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття оздоровчого фітнесу;
- методично правильно проводити тренування з оздоровчого фітнесу;
- будувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.
- проводити заняття з використанням інноваційних технологій;
- застосовувати різні форми фітнесу;
- пропагувати здоровий спосіб життя;
- реалізувати різні програми фітнесу з різними верствами населення.

**оволодіти навичками:**

- початку рухів та їх закінченості;
- виконання рухів руками малої, середньої та великої амплітуди;
- виконання маршових, приставних, комбінованих та синкопированих 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.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно –**

## **оздоровчих видів рухової активності**

### **ЗМІСТ МОДУЛЯ:**

#### **Лекції**

#### **1. ВВЕДЕННЯ В НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ “ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ”**

Особливості ФТ як навчальної дисципліни. Основні поняття і визначення.

Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя. Історія виникнення фітнесу. Що таке фітнес, його мета та завдання. Класифікація фітнес-програм.

Структура та зміст фітнес-програм. Оздоровчий вплив фітнесу на організм

#### **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ**

Тренувальні програми, які засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Базова (класична) аеробіка. Історія її виникнення. Основні базові кроки, які використовують в аеробіці. Заборонені вправи на заняттях з оздоровчої аеробіки.

Структура заняття з аеробіки. Основні методи, які використовуються при проведенні занять аеробікою. Вплив аеробіки на організм людини.

#### **3. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ТА СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКОГО СПРЯМУВАННЯ**

Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс).

Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів.

Характеристика фітнес-програм зі стретчингу.

Фітнес-програми східноєвропейського спрямування.

#### **4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ. СТЕНФЛЕКС**

Загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування. Різновиди фітнес-програм силового спрямування.

Стренфлекс, характеристика та правила змагань. Змагальні вправи стренфлексу.

## 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ

Історія виникнення та розвитку аквафітнесу. Мета і завдання занять  
Основні напрямки та різновиди аквафітнесу. Структура та зміст занять.  
Оздоровчі властивості водного середовища.  
Протипоказання до занять аквааеробікою.

## 6. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ (шейпінг, пілатес, бодіфлекс, калланетика)

Шейпінг, як система фізичного та духовного вдосконалення:

Зміст шейпінг-програм

Поняття «шейпінг-моделі»

Шейпінг-харчування. Енергетичний баланс

Раціон і режим харчування для створення катаболічних умов

Раціон і режим харчування для створення анаболічних умов

Оздоровча система Пілатес. Оздоровча система Бодіфлекс. Оздоровча система Калланетика.

## 7. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ

Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами.  
Визначення фізичного розвитку. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень.

Методи дослідження рухових якостей. Самоконтроль у фізичному вихованні. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.

## 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьо го	у тому числі					усьо го	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	С	П	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												

## Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно – оздоровчих видів гімнастики

<b>Тема 1.</b> Введення в навчальну дисципліну «Фітнес-технології»	9	2	2			5						
<b>Тема 2</b> Характеристика фітнес-програм аеробного спрямування	9	2	2			5						
<b>Тема 3.</b> Характеристика фітнес-програм оздоровчого спрямування	12		2			10						
<b>Тема 4.</b> Характеристика фітнес-програм східноєвропейського спрямування	14	2	2			10						
<b>Тема 5.</b> Характеристика фітнес-програм силового спрямування. Стренфлекс.	9	2	2			5						
<b>Тема 6.</b> Характеристика фітнес-програм у воді	9	2	2			5						
<b>Тема 7.</b> Фітнес-програми, засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики (шейпінг, калланетика, пілатес, бодіфлекс)	14	2	2			10						
<b>Тема 8.</b> Контроль і самоконтроль під час занять оздоровчими видами аеробіки	14	2	2			10						
<i>Разом</i>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	-	-	<b>60</b>						

## 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>Модуль 1</b>			
1	<b>Тема 1.</b> Введення в навчальну дисципліну «Фітнес-технології»	2	
2	<b>Тема 2.</b> Особливості проведення сучасних фітнес-програм аеробного спрямування	2	
3	<b>Тема 3.</b> Різновиди фітнес-програм оздоровчого спрямування, їхні методичні особливості	2	
4	<b>Тема 4.</b> Характеристика фітнес-програм східноєвропейського спрямування	2	
5	<b>Тема 5.</b> Особливості проведення занять силового спрямування. Стренфлекс.	2	
6	<b>Тема 6.</b> Основні напрямки та різновиди аквафітнесу	2	
7	<b>Тема 7.</b> Фітнес-програми, засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики (шейпінг, калланетика, пілатес, бодіфлекс)	2	
8	<b>Тема 8.</b> Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчими видами аеробіки	2	
	<b>Разом</b>	16	

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Скласти комплекс вправ з базової аеробіки	2	
2	Скласти комплекс вправ з танцювальної аеробіки (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс)	2	

3	Скласти комплекс вправ для силового тренування	2	
4	Скласти комплекс вправ з аква-аеробіки	2	
5	Скласти комплекс вправ з пілатесу (калланетики)	2	

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Загальні методичні рекомендації, яких слід дотримуватися при проведенні занять з оздоровчої аеробіки	10	
2	Тема 2. Характеристика різновидів танцювальної аеробіки, та її переваги	10	
3	Тема 3. Силовий фітнес, його завдання, принципи побудови заняття	10	
4	Тема 4. Стренфлекс, як вид спорту	10	
5	Тема 5. Особливості проведення фітнес-програм у воді	10	
6	Тема 6. Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Методи контролю.	10	
	<b>Разом</b>	<b>60</b>	

## 8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
- Скласти комплекс вправ для проведення заняття з базової аеробіки;
- Скласти комплекс вправ для проведення заняття зі степ-аеробіки;
- Скласти комплекс вправ для проведення заняття з футбол-аеробіки;
- Скласти комплекс вправ для проведення заняття з танцювальної аеробіки (фанк, латина, джаз, диско, український драйв тощо);
- Скласти комплекс вправ для проведення заняття зі слайд-аеробіки;
- Скласти комплекс вправ для проведення заняття з аква-аеробіки;
- Скласти комплекс вправ для проведення заняття з пілатесу;
- Скласти комплекс вправ індивідуального заняття силового спрямування.

## 9. Методи контролю

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – залік (XI семестр – денна форма).

## 10. Залікові вимоги

1. Мета та завдання предмету Фітнес-технології.
2. Дайте визначення поняттю традиційні системи оздоровлення.
3. Дайте визначення поняттю нетрадиційні системи оздоровлення.
4. Дайте визначення поняттю «фітнес», «фітнес-програма». Класифікуйте сучасні оздоровчі системи.
5. Охарактеризуйте оздоровчі напрямки гімнастики, які виникли у стародавні часи.
6. Який внесок у розвиток оздоровчої гімнастики зробила епоха Відродження.
7. У чому різниця між європейськими та східними системами оздоровчої гімнастики.
8. Як виник термін «фітнес»? Яка ідея лежить в його основі?
9. Які види тренувань розрізняють у фітнесі?
10. Які частини (компоненти) виділяють в структурі фітнес-програм?
11. Що таке базова (класична) аеробіка і які завдання вона вирішує?
12. Які основні базові кроки використовують в аеробіці. Дати їм характеристику?
13. Охарактеризуйте структуру занять з аеробіки.
14. Дайте характеристику підготовчій частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання...).
15. Дайте характеристику основній частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання...).
16. Дайте характеристику вправ силового блоку в аеробіці (мета, завдання, алгоритм виконання вправ).
17. Дайте характеристику заключній частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання...).
18. Яких загальних методичних рекомендацій слід дотримуватися при проведенні занять з оздоровчої аеробіки?
19. Дайте характеристику танцювальній аеробіці, що лежить в її основі та переваги танцювальної аеробіки?
20. Назвіть принципи рухів, які застосовують у танцювальній аеробіці?
21. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (фанк, кардіофанк аеробіка, сіті-джем).

22. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (хіп-хоп, латина (сальса)).
23. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (афро-джас, джас-модерн, аеро-данс).
24. Які тренажери використовують для проведення кардіоаеробіки?
25. Що таке фітбол-аеробіка? У чому проявляється оздоровчий ефект занять фітбол-аеробікою?
26. Що таке стретчінг? У чому проявляється оздоровчий ефект занять стретчінгом?
27. Які особливості впливу занять стретчінгом на організм, яка користь від занять?
28. Що таке силовий фітнес, які завдання він вирішує?
29. Які види обтяжень використовують для занять силової аеробіки?
30. Що таке сила м'язів і в чому вона вимірюється?
31. Що таке статичні вправи в силовій аеробіці. Які варіанти статичних вправ існують?
32. Що таке динамічні вправи в силовій аеробіці. Які варіанти динамічних вправ існують?
33. Як часто слід змінювати програму тренувань і що необхідно міняти?
34. Назвіть правила силового тренування?
35. Якого слід дотримуватися раціону харчування для набору м'язової маси?
36. Якого слід дотримуватися раціону харчування для спалювання м'язової маси?
37. Назвіть напрямки в оздоровчій атлетичній гімнастиці (памп, боді-памп аеробіка) та дайте їм характеристику.
38. Назвіть напрямки в оздоровчій атлетичній гімнастиці (аппер боді, верса-тренінг, боді-кондишн) та дайте їм характеристику.
39. Дайте характеристику шейпінгу. У чому полягає його ефективність.
40. Назвіть види тренувань шейпінгу та дайте їм коротку характеристику.
41. Які види тренувань розрізняють у шейпінгу.
42. Охарактеризуйте зміст шейпінг-програм.
43. Що таке шейпінг-модель. Які ознаки вона уособлює?
44. Які особливості шейпінг-харчування?
45. Що таке катаболічні умови режиму харчування?
46. Що таке анаболічні умови режиму харчування?
47. Що таке калланетика. У чому ефективність занять калланетикою?
48. Що таке пілатес. Яка мета занять та основні принципи занять пілатесом?
49. Які види тренувань включає система пілатес, які вправи складають її основу?
50. Що таке стренфлекс. У чому полягає його ефективність?
51. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності у воді. Аквафітнес.
52. Характеристика фітнес-програми «Спінбайк аеробіка».
53. Характеристика фітнес-програми «Степ аеробіка».
54. Характеристика фітнес-програми «Роуп-скіпінг».
55. Характеристика фітнес-програми «Слайд-аеробіка».



Практичні роботи	-	4	4		4	4			
Самостійна робота							10		
Контрольна робота				30				20	

## 12. Методичне забезпечення

### Семінарські заняття :

#### 1. ВВЕДЕННЯ В НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ “ОЗДОРОВЧИ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ”

Інноваційні технології у фітнесі і рекреації як навчальна дисципліна. Основні поняття предмету: інноваційні технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізкультурно-оздоровча технологія, фітнес програма та ін..Форми фізкультурно-оздоровчих занять. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем

#### 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОГО ПРЯМУВАННЯ

Історія виникнення фітнесу. Що таке фітнес, його мета та завдання. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.

Види рухової активності засновані на оздоровчих видах гімнастики. Оздоровчий ефект на заняттях. Характеристика фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм.

На 2-годині заняття студенти складають комплекси вправ за завданням викладача.

#### 3. РІЗНОВИДИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ, ЇХНІ МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс).

Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів.

Характеристика фітнес-програм зі стретчингу.

На 2-годині заняття студенти складають комплекси вправ за завданням викладача.

#### **4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ СХІДНО-ЄВРОПЕЙСЬКОГО СПРЯМУВАННЯ**

Види рухової активності засновані на східноєвропейській видах гімнастики. Оздоровчий ефект на заняттях. Характеристика фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на східноєвропейській видах.

На 2-годині заняття студенти пишуть контрольну роботу.

#### **5. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ. СТЕНФЛЕКС**

Загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування.  
Різновиди фітнес-програм силового спрямування.  
Стренфлекс, характеристика та правила змагань.  
Змагальні вправи стренфлексу

На 2-годині заняття студенти складають комплекси вправ за завданням викладача.

#### **6. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТА РІЗНОВИДИ АКВАФІТНЕСУ**

Види рухової активності у воді. Оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді. Характеристика фітнес програм на воді. Особливості програмування занять у воді.

На 2-годині заняття студенти складають комплекси вправ за завданням викладача.

#### **7. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ (шейпінг, калланетика, пілатес, стренфлекс)**

Види рухової активності засновані на косметичних видах гімнастики. Оздоровчий ефект від занять. Характеристика фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

Контроль за впливом оздоровчих фітнес-програм на організм.

На 2-годині заняття студенти захищають реферативні повідомлення.

## **8. КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ. НАПИСАННЯ ПІДСУМКОВОГО МОДУЛЮ**

Студенти пишуть підсумкову контрольну роботу. Підведення підсумків.

### **Методичне забезпечення**

1. Конспект лекцій з дисципліни «Фітнес-технології».
2. Навчальний посібник «Фізична рекреація».
3. Навчальний посібник «Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу».
4. Інструктивно-методичні матеріали для проміжного і підсумкового контролю знань.

### **13. 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. 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. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 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. 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.

9. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

10. 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.

11. 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.

12. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.

14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

15. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.

16. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

17. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

18. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

#### **Допоміжна:**

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.

### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>