

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«_____» _____ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«_____» _____ 2022 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«_____» _____ 2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Фітнес-технології»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Приймак А.Ю. к.п.н., старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на основі ПЗСО 3 роки 10 місяців	денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на основі ПЗСО 3 роки 10 місяців	денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) «Фізична культура і спорт»	Вибіркова		
5,0	5,0	5,0				
Загальна кількість годин			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
150	150	150				
Модулів – 3				2	1	1
Змістових модулів – 3				Семестр		
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів				4а	2а	2а
				Лекції		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи здобувача – 6			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	8	8	8
				Практичні		
				46	46	46
				Самостійна робота		
				96	96	96
				Вид контролю		
			Залік	Залік	Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 2/2

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фітнес технології» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю (017 «Фізична культура та спорт»).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фітнес, як дисципліна яка допомагає студентам ознайомитись з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами оздоровчого фітнесу, з методиками проведення занять з фітнесу з людьми різного віку, статі, рівня фізичного та психосоматичного здоров'я, а також озброєння їх теоретичними знаннями відносно програмування різних видів фітнес-програм, визначення особливостей впливу кожного з них на організм людини.

Міждисциплінарні зв'язки: Вивчення курсу Фітнес-технології пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Підвищення спортивної майстерності з чирлідінгу. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Загальна теорія підготовка спортсменів, Практикум з фітнесу, Курсова робота, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Організація спортивно-масових заходів.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні основи фітнесу.
2. Фітнес програми аеробної спрямованості.
3. Фітнес програми силової спрямованості

Метою дисципліни є : формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера – інструктора з фітнесу.

Завдання дисципліни:

- ознайомлення здобувачів ступеня вищої освіти з предметом і завданнями фітнесу, його класифікацією, основними елементами оздоровчого фітнесу;
- оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;
- оволодіння музично - руховими вміннями;
- оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу;
- оволодіння методикою роботи тренера на заняттях з оздоровчого фітнесу;
- вивчення методики виконання тренувальних вправ.

Результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- мету і завдання вправ, його класифікацію, основні елементи оздоровчого фітнесу; основні поняття фітнесу;
- базові характеристики та методику виконання основних рухів з різних видів фітнесу;
- структуру занять фітнесу і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування з урахуванням вікових та статевих особливостей;

зміст, структуру уроку оздоровчого фітнесу ;

вміти:

- будувати комплекси вправ з фітнесу, індивідуальні програми самовдосконалення з урахуванням вікових та статевих особливостей;
- підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття з фітнесу;
- проводити тренування з фітнесу із застосуванням спортивного обладнання, дотримуватись техніки безпеки;
- пропагувати здоровий спосіб життя серед різних верств населення;
- оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчинг).

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- здатність працювати в команді.
- навички міжособистісної взаємодії.
- здатність бути критичним і самокритичним.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Програмні результати навчання (ПРН)

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. .
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практ. роботи	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Лаб. роботи									
Сам. робота	10	10	10	10	12	10	12	10	12
Модулі	ЗМ1			ЗМ2			ЗМ3		
Контроль по модулю			к			к			к

4 Лекції

Змістовий модуль 1

Тема 1.1 Загальні основи фітнесу

Зміст теми: Характеристика поняття " фітнес". Мета та завдання фітнесу.

Історія виникнення. Характеристика окремих видів фітнес програм

Оздоровчий вплив фітнес-вправ на організм людини.

Література:[1-5]

Тема 1.2 Технології функціонального тренінгу

Зміст теми: Характеристика програм функціонального тренінгу.

Характеристика обладнання, яке використовується на заняттях із функціонального тренінгу. Методичні особливості побудови занять із функціонального тренінгу.

Література: [1-5]

Література

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. Базиліук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту:24.00.02 / Тетяна Антонівна Базиліук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2013. – 20 с.

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

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

5. Бальсевич В.К. Фізична активність людини / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 58 с

Змістовий модуль 2 Фітнес програми аеробної спрямованості

Тема 2.1 Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки

Зміст теми: Оздоровча аеробіка. Визначення, переваги та недоліки занять.

Основні різновиди кроків базової аеробіки. Структура оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять. Класифікація сучасних видів

Література: [1-4]

Література.

1. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

2. 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.

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

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

Змістовий модуль 3. Фітнес програми силової спрямованості

Тема 3.1 Методика проведення оздоровчо-тренувальних програм з силового фітнесу.

Зміст теми: Технології силового фітнесу. Характеристика напрямів силового фітнесу. Побудова занять із силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови жінок. Побудова занять із силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови чоловіків. Контроль ефективності занять із силового фітнесу.

Література: [1-6]

Література.

1. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

2. 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.

3. Д.А. Миргород // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162

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

5. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літра, 2000. – 422 с.

6. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко.

Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- місце та значення фітнесу в системі фізичного виховання;
- предмет, мету, завдання фітнесу ;
- основні поняття, види, методики, що застосовуються у фітнесі;
- технічні засоби, що застосовуються на заняттях з фітнесу;
- значення музичного супроводу на заняттях ;
- особливість фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності аеробної спрямованості;
- особливість фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності силової спрямованості.

Студенти повинні *уміти*:

- оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості;
- визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми;
- підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;
- самостійно проводити індивідуальні і групові заняття по фітнесу;
- регулювати фізичне навантаження під час занять.

Змістовий модуль 1 Загальна характеристика фітнесу .

Практичне заняття №1-4 Тема : Системний аналіз різних напрямків фітнесу. Предмет, мета, завдання фітнесу.

Мета заняття ознайомити студентів з основними напрямками фітнесу. Надати системний аналіз напрямкам фітнесу .Визначити предмет, мету та завдання фітнесу . Визначити головні інструменти фітнесу.

Задачі та зміст роботи

1. Системний аналіз різних напрямків фітнесу .
2. Надати характеристику, розглянути структурні компоненти та різновиди.
3. Ознайомитись із побудовою заняття з фітнесу

4. Розглянути окремі види фітнес програм.
5. Визначити оздоровчий вплив фітнес-вправ на організм людини.

Практичне заняття №5-9 Тема 1. Аналіз сутності функціонального тренування. Побудова занять із функціонального тренінгу.

Мета заняття ознайомити студентів з сутністю функціонального тренування.

Задачі та зміст роботи

1. Охарактеризувати програми функціонального тренінгу.
2. Характеристика обладнання, яке використовується на заняттях із функціонального тренінгу.
3. Розглянути методичні особливості побудови занять із функціонального тренінгу.
4. Аналіз побудови занять та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу за програмою «Розумне тіло».
5. Побудова занять за системою Пілатес.
6. Побудова занять за системою Йога.

Змістовий модуль 2 Фітнес-програми аеробної спрямованості.

Практичне заняття №. 10-16 Тема Особливість фітнес-програм в основі яких лежать: види рухової активності аеробної спрямованості.

Мета заняття : ознайомити студентів з фітнес програмами в основі яких лежать види рухової активності аеробної спрямованості, технологіями рухової активності аеробної спрямованості, типами фітнес-програм.

Розглянути класифікацію аеробних програм.

Задачі та зміст роботи:

1. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості. Методи контролю та дозування навантаження
2. Методи контролю та дозування навантаження. Алгоритм розрахунку показників ЧСС.
3. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості. Основи музикальної грамоти.
4. Аналіз методики проведення класичної аеробіки. Основні команди та жести аеробіки.
5. Базові кроки аеробіки, їх модифікації та методика опанування. Аеробні з'єднання та комбінації базових кроків.
6. Технологія складання навчальних комбінацій, побудова комплексу з класичної аеробіки.
7. Навчання елементів аеробної хореографії потоковим методом. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків аеробіки з рухами рук.

8. Виконання контрольного комплексу вправ класичної аеробіки
9. Аналіз методики проведення занять зі степ-аеробіки.
10. Виконання базових кроків на степ платформи. Техніка безпеки (заборонені рухи). Основні вихідні позиції на степ-платформі.
11. Виконання вправ різних модифікацій на степ платформах та побудова типової тренувальної програми.
12. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків степ-аеробіки з рухами рук.
13. Виконання контрольного комплексу вправ степ аеробіки.

Змістовий модуль 3 Фітнес-програми силовій спрямованості.

Практичне заняття №17-23 Тема силовий фітнес

Мета заняття : ознайомити студентів з предметом і завданнями методики проведення занять з силового фітнесу; з класифікацією видів; методикою роботи тренера на заняттях; вивчення методики виконання тренувальних вправ; ознайомлення з основними елементами силового фітнесу; навчити регулюванню навантаження під час занять силовим фітнесом.

Задачі та зміст роботи:

1. Підготувати групи спеціальних вправ, що використовуються в атлетичній гімнастиці.
2. Визначити загальні закономірності силового тренування в атлетичній гімнастиці.
3. Силовий фітнес з використанням ваги власного тіла.
4. Силовий фітнес з використанням тренажерів та обтяжень.
5. Біологічні аспекти регулювання навантаження під час занять фітнесом силовій спрямованості.
6. Роль стретчинга в силовому тренуванні.
7. Виконання контрольного комплексу силового направлення за вільним вибором: з обтяженням ваги власного тіла; з використанням вільного обтяження .

7. Контрольні заходи

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання практичних робіт та проведення письмових тестових завдань.

1. Перевірка теоретичних знань студентів (дидактичне тестування, опитування, залік).
2. Перевірка індивідуальних навчально-дослідних завдань (теми рефератів).

3. Перевірка самостійної роботи (виконання студентами завдань за заданими темами).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами. Табл.3

Першою складовою є проведення дидактичного тестування.

Тестування протягом семестру проводиться 3 рази. Максимальна сума 75 балів (див. табл. 1)

Таблиця 1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

	ЗМ1		ЗМ2	ЗМ1	ІНДЗ	Всього
№ теми	Т 1.1	Т 1.2	Т 2.1	Т 3.1		
Тести	10	15	25	25		
	25		25	25	25	100

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 25 балів (див.табл. 2).

Таблиця 2 Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фітнес»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	7	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	25		

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується заліком, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);
- на заліку 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за залік 55).

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = 0,5(P_y) + 0,5(E_P)$$

(P_y) – підсумковий бал за тестову контрольну роботу та індивідуальне завдання(реферат);

(E_P) – підсумковий бал за дистанційну екзаменаційну роботу.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Таблиця 3 Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка За національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до практичних занять.

вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

9. Рекомендована література

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту:24.00.02 / Тетяна Антонівна Базилюк; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2013. – 20 с.
3. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
4. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
5. Д.А. Миргород // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162
6. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літра, 2000. – 422 с.
8. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко. Толчєва, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121
9. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
10. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
11. Akinpelu A. O. Relationship Among Three Field Methods of Estimating Percent Body Fat in Young Adults /A. O. Akinpelu, C. A. Gbiri, Y. O. Banks, A. L. Oyeyemi // Journal of the Nigeria Society of Physiotherapy. – 2011., – №19. – P. 28 – 33.
12. Bellar D., Etheredge C., Judge L.W. The Acute Effects of Different Forms of Suspension Push-Ups on Oxygen Consumption, Salivary Testosterone and Cortisol and Isometric Strength.J Hum Kinet. 2018 Oct 15;64:77-85.

Додаткова

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.
2. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
3. 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.
4. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.
5. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
7. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
8. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

10. Електронні ресурси з дисципліни

1. www.fizkult-ura.com
2. www.sport-health.com.ua
3. www.sportmedicine.ru
4. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypta.pdf>
5. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
6. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>