

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри теорії та
методики фізичного виховання
_____доцент Малярєнко І.В.
“ ____ ” _____ 2020 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВК 10 ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ФІТНЕС**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Ступінь вищої освіти «бакалавр»

факультет фізичного виховання та спорту

2019-2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – Оздоровча фізична культура та фітнес для студентів спеціальності – **017. Фізична культура і спорт**

Розробник:

1. Городинська Інна Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Робоча програма **затверджена** на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № ____ від. “ ____ ” _____ 2020 року

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання
_____ (доц. Малярєнко І.В.)

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Вибіркова компонента освітньої програми	
Модулів – 2	Спеціальність 017.Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		3-й	
Загальна кількість годин - 90		6-й сем.	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2,5	Ступінь вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		18 год.	
		Практичні, семінарські	
		16 год.	
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		56 год.	
		Вид контролю: Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 34/56

Пояснювальна записка

«Оздоровча фізична культура та фітнес» є однією із дисциплін циклу професійної підготовки вибіркової частини освітньо-професійної програми, що готують фахівців за спеціальністю «Фізична культура і спорт».

Метою вивчення курсу «Оздоровча фізична культура та фітнес» є формування у студентів комплексу спеціальних теоретичних знань та вироблення умінь в області оздоровлення та відновлення організму людини за допомогою як традиційних засобів фізичного виховання, так і сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Виконання програми забезпечує вирішення таких взаємозв'язаних завдань, а саме:

Теоретичні: сформувати у студентів знання, уміння і практичні навички, спрямованих на вивчення новітніх технологій оздоровчої фізичної культури та фітнесу, що необхідні майбутньому фахівцю для організації та проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять; розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців.

Практичні: навчання студентів практичним навичкам роботи з науковою літературою, критичного осмислення передового досвіду оздоровчої фізичної культури та фітнесу; оволодіння вміннями застосувати набуті знання у всіх видах практичних завдань.

Загальні компетентності:

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- Здатність до безперервного професійного розвитку.
- Здатність використовувати професійно профільовані знання в галузі наук про морфологію та функціональну організацію людського організму, основ інформатики при складанні комп'ютерних фітнес-програм, теорії та методики фізичного виховання та теорії та методики спортивного тренування для освоєння фундаментальних розділів у галузі оздоровчої фізичної культури

Програмні результати навчання:

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; систематизувати прийоми створення,

збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;

- 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;

- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;

- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;

- розробляти рекомендації та складати персональні програми оздоровлення на основі показників стану здоров'я, оцінювати рухову активність, організовувати заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя;

- пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; поширювати систему знань про оздоровче значення фізичних вправ щодо профілактики захворювань та зміцнення здоров'я різних верств населення;

- обирати різні засоби оздоровчої фізичної культури для різних верств населення; демонструвати різні методики фітнес-програм за допомогою комп'ютерних технологій;

поєднати, рекомендувати та впровадити комплекси вправ для самостійного вдосконалення різних сторін підготовленості у фітнесі; планувати і організовувати навчально-тренувальний процес з оздоровчої фізичної культури та фітнесу з різними групами населення.

Міждисциплінарні зв'язки. Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є теорія та методика фізичного виховання, педагогіка, психологія, фізіологічні основи фізичних вправ, гігієна, валеологія тощо.

Основними формами вивчення курсу є лекції, семінарські заняття, індивідуальні та групові консультації, самостійне опрацювання літератури, підготовка презентації та реферату, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури												
Тема 1. Вступ до предмету	4	2	2									
Тема 2. Принципи та навантаження в оздоровчому тренуванні	4	2	2									
Тема 3. Основи збалансованого харчування	10	2	2			6						
Тема 4. Основи регулювання маси тіла	8					8						
Тема 5. Засоби та форми оздоровчої фізичної культури	8	2	2			4						
Тема 6. Системи дихальної гімнастики. Оздоровчі технології загартування	8					8						
Разом за змістовим модулем 1	42	8	8			26						
Змістовий модуль 2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології												
Тема 1. Сучасні фітнес-програми. Структура фітнес-заняття	4	2	2									
Тема 2. Класифікація фітнес-програм	4	2	2									
Тема 3. Силовий тренінг	8	2	2			4						
Тема 4. Аеробний тренінг	8	2	2			4						
Тема 5. Гнучкість. Розвиток та	8	2				4						

тестування гнучкості на заняттях з фітнесу												
Тема 6. Програмування фітнес-занять	8					8						
Тема 7. Фітнес- програми та керівництво заняттями	10					10						
Разом за змістовим модулем 2	48	10	8			30						
Усього годин	90	18	16			56						

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури

Вступ. Значення та зміст предмету.

Поняття «здоров'я». Складові здоров'я. Здоровий спосіб життя. Рухова активність людини та фізична працездатність. Характеристика оздоровчої фізичної культури. Напрями впровадження оздоровчої фізичної культури. Поняття «фітнес». Загальний та фізичний фітнес. Оздоровче значення фізичних вправ щодо профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Основні принципи оздоровчої фізичної культури. Навантаження при заняттях фізичними вправами оздоровчої спрямованості.

Форми та засоби оздоровчої фізичної культури.

Форми оздоровчої фізичної культури у режимі дня учнів: ранкова гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки. Складання комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Оздоровчий біг. Оздоровча ходьба. Оздоровче плавання. Стретчинг. Дихальна гімнастика. Парадоксальна гімнастика О. М. Стрельнікової, методика дихання за методом К. П. Бутейка. Оздоровчі технології загартування.

Збалансоване харчування як складовий компонент фітнесу.

Основні продукти харчування та їх призначення для здоров'я людини. Методичні рекомендації щодо регулювання маси тіла. Дієти та дієтичні препарати. Визначення витрати енергії. Витрата енергії при різних видах діяльності. Основи регулювання маси тіла. Шляхи збільшення маси тіла. Шляхи зменшення маси тіла.

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології

Сучасні фітнес-програми. Характеристика сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Структура та зміст фітнес-програм. Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми, що засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Фітнес-тренінг. Силовий тренінг. Сила та витривалість м'язів. Тренувальні програми, спрямовані на розвиток сили та витривалості м'язів. Методи розвитку силових якостей. Системи силового тренінгу. Техніка силового тренування. Аеробний тренінг. Різновиди аеробного тренінгу. Види рухової активності Гнучкість. Розвиток та тестування гнучкості на заняттях з фітнесу.

Програмування фітнес-занять.

Моделі зміни образу життя. Програмування програм відказу від шкідливих звичок. Фізичне навантаження для людей з різним рівнем фізичної підготовленості. Вибір вправ щодо розвитку кардіореспіраторної підготовленості. Оновлення фітнес програм.

Фітнес-програми та керівництво заняттями.

Планування програм. Поступове збільшення фізичних навантажень. Музичний супровід. Структура заняття. Обладнання до виконання вправ. Колове тренування. Контроль та самоконтроль. Особливості професійної діяльності спеціалістів з оздоровчого фітнесу. Розробка ефективних програм.

Скрінінг. Розробка індивідуальної програми, її реалізація та удосконалення.
Аспекти безпеки на заняттях.

Змістовні модулі навчальної дисципліни

Змістовний модуль № 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури

Лекційні модулі

1. Вступ до предмету – 2 год.
2. Принципи та навантаження в оздоровчому тренуванні – 2 год.
3. Основи збалансованого харчування – 2 год.
4. Засоби та форми оздоровчої фізичної культури – 2 год.

Семінарські модулі

1. Вступ до предмету – 2 год.
2. Принципи та навантаження в оздоровчому тренуванні – 2 год.
3. Основи збалансованого харчування – 2 год.
4. Засоби та форми оздоровчої фізичної культури – 2 год.

Модуль самостійної роботи

1. Основи збалансованого харчування.
2. Основи регулювання маси тіла.
3. Засоби та форми оздоровчої фізичної культури.
4. Системи дихальної гімнастики. Оздоровчі технології загартування

Підсумкова тека

Оцінювання модулю здійснюється у формі самостійної письмової роботи.

Змістовний модуль № 2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології

Лекційні модулі

1. Сучасні фітнес-програми. Структура фітнес-заняття – 2 год.
2. Класифікація фітнес-програм – 2 год.
3. Силовий тренінг – 2 год.
4. Аеробний тренінг - 2 год.
5. Гнучкість. Розвиток та тестування гнучкості на заняттях з фітнесу 2 год.

Семінарські модулі

1. Сучасні фітнес-програми. Структура фітнес-заняття – 2 год.
2. Класифікація фітнес-програм – 2 год.
3. Силовий тренінг – 2 год.
4. Аеробний тренінг - 2 год.

Модуль самостійної роботи

1. Силовий тренінг.

2. Аеробний тренінг.
3. Гнучкість. Розвиток та тестування гнучкості на заняттях з фітнесу.
4. Програмування фітнес-занять.
5. Фітнес-програми та керівництво заняттями з фітнесу.

Підсумкова тека

Оцінювання модулю здійснюється у формі самостійної письмової роботи.

Методи навчання

Під час вивчення дисципліни використовуються пояснювально-ілюстративні методи навчання: лекція; бесіда; пояснення, демонстрація наочності; практичні методи: вправи на формування теоретичних знань та оволодіння практичних вмінь; інтерактивні методи навчання: створення ситуації новизни, робота в малих групах, групові дискусії, пізнавальні ігри, мозковий штурм та методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності: проблемний виклад, проблемно-пошуковий метод, дослідний метод.

Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю: усний (індивідуальне опитування; фронтальна перевірка знань); письмовий (письмова контрольна робота, письмовий залік), тестовий (завдання закритої форми з варіантами відповідей на вибір; завдання відкритої форми); підготовка та захист презентації або реферату.

Критерії оцінювання знань і вмінь студентів

Контроль успішності студента здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ХДУ. Академічні успіхи студента оцінюються за шкалою, яка застосована в ХДУ з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за бальною шкалою, що використовується в Херсонському державному університеті	Оцінка за 100 бальною шкалою	Оцінка за національною системою
A	5	90-100	відмінно
B	4	82-89	добре
C		74-81	
D	3	64-73	задовільно
E		60-63	
FX	2	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання поточного контролю

В процесі поточного контролю здійснюється перевірка запам'ятовування та розуміння програмного матеріалу, набуття вмінь і навичок конкретних розрахунків та обґрунтувань, опрацювання, публічного та письмового викладу (презентації) певних питань дисципліни.

Об'єктами поточного контролю знань студента є:

- систематичність та активність роботи на семінарських заняттях;
- виконання завдань для самостійного опрацювання;
- виконання тестових завдань.

При контролі систематичності і активності роботи студента на семінарських заняттях оцінці підлягають: рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах на семінарських заняттях; активність при обговоренні питань, що винесені на семінарські заняття; результати контрольних робіт.

Критерії оцінювання знань на семінарських заняттях з дисципліни

«Відмінно» (5 – А) - 90-100 балів. Студент має глибокі міцні і системні знання з теми семінарського заняття, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію оздоровчої фізичної культури та фітнесу. Вміє застосувати здобуті теоретичні знання у всіх видах практичних завдань, що стосується нових технологій оздоровчої фізичної культури.

«Добре» (4 - В) – 82-89 балів. Студент має міцні ґрунтовні знання з теми. Доповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Але під час відповіді може допустити неточності в розкритті основних положень теми, є незначні помилки в наведених прикладах.

«Добре» (4 - С) – 74-81 балів. Студент знає програмний матеріал повністю. Доповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені завдання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності. Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми

«Задовільно» (3 – D) – 64-73 балів. Студент знає тему заняття, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Вміє відповідати на окремі поставлені запитання. При обговоренні інших питань семінарського заняття не приймає активної участі і не може привести приклади застосування матеріалу на практиці.

«Задовільно» (3 – E) – 60-63 балів. Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Відповіді базуються лише тільки на лекційному курсі і практично не підкріплені прикладами. Має певні прогалини в інших темах на яких базується матеріал семінарського заняття.

«Незадовільно» (2 – FX) – 35-59 балів. Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може додатково відповідати на запитання.

«Незадовільно» (1 – X) – 1 - 34 балів. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми семінарського заняття.

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

«Відмінно» (5 – А) - 90-100 балів. Студент показує глибокі знання при виконанні самостійного завдання. Вільно володіє різними джерелами інформації. Здатен самостійно виявити та опрацювати необхідну літературу та інтернет джерела. З урахуванням всіх вимог оформлює результати самостійної роботи. Досконало застосовує термінологію зі дисципліни. На високому вміє обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій, презентує узагальнені дані за допомогою інформаційних технологій.

«Добре» (4 - В) – 82-89 балів. Студент має міцні ґрунтовні знання з теми самостійної роботи. Володіє термінологією з теми в повному обсязі, але допускає незначні помилки. Використовує різні джерела інформації. Володіє

достатнім досвідом щодо самостійного опанування визначеного завдання. Вільно захищає самостійні розробки.

«Добре» (4 - C) – 74-81 балів. Студент підготував самостійний матеріал у повному обсязі, але є незначні помилки, які виключно стосуються оформлення самостійної роботи. Студент оцінюється за умови виконання всіх вимог, які передбачено для оцінки «відмінно», при наявності незначних помилок або не зовсім повних висновків за одержаними результатами.

«Задовільно» (3 – D) – 64-73 балів. Студент має уявлення про тему самостійної роботи, але його знання мають загальний характер, допускає незначні помилки в термінології. При обговоренні теми самостійної роботи не приймає активної участі.

«Задовільно» (3 – E) – 60-63 балів. Студент не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання, не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни. Допускає грубі помилки в термінології. Не здатен самостійно виявити та опрацювати необхідну літературу та інтернет джерела.

«Незадовільно» (2 – FX) – 35-59 балів. Студент має фрагментарні знання з теми самостійної роботи, не володіє програмним матеріалом з дисципліни, не знає основних понять і термінів, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.

«Незадовільно» (1 – X) – 1-34 балів. Студент повністю не підготував матеріал з самостійної роботи, не може виконати жодного елементу завдання, що виноситься на самостійну роботу.

Критерії оцінювання знань студентів за тестами

Оцінювання знань і вмінь студентів відбувається за шкалою, яка застосовується в ХДУ з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Оцінка за шкалою ECTS	Бали	Оцінка за бальною шкалою, що використовується в ХДУ	Кількість тестів, відповідь на які була правильною
A	90-100	5 відмінно	90%-100%
B	82-89	4 добре	80% - 89%
C	74-81	4 добре	75% -79%
D	64-73	3 задовільно	60% - 74%
E	60-63	3 задовільно	50%- 73%
FX	35-59	2 незадовільно	менше 50%

Критерії оцінювання семестрового (підсумкового) контролю (форма контролю – залік)

«Відмінно» (A) - 90-100 балів. Отримує студент, який повністю оволодів програмним матеріалом, точно й повно виконав самостійні завдання; на семінарських заняттях показав високий рівень теоретичних

знань, оволодіння вмінь і навичок. Робоча програма з дисципліни виконана в повному обсязі, включаючи аудиторний та самостійний її компоненти.

«Добре» (B) – 82-89 балів. Отримує студент, який повністю оволодів програмним матеріалом, точно й повно виконав практичні завдання; оволодів вмінням застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних завдань; певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки.

«Добре» (C) – 74-81 балів. Отримує студент за міцні знання навчального матеріалу; аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання самостійних завдань. Але немає свободи викладу матеріалу, можуть допускатися окремі помилки, що легко виправляються самим студентом під час бесіди.

«Задовільно» (D) – 64-73 балів. Студент отримує за повне знання програми навчального матеріалу та за виконання завдань, але існують мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень. Студент володіє необхідними вміннями під час розв'язання самостійних завдань. Знає літературу, але, можливо, не всю і не може дати достатньої критичної оцінки.

«Задовільно» (E) – 60-63 балів. Студент отримує за знання значної частини навчального матеріалу та за виконання самостійних завдань, але існують істотні помилки у відповідях на запитання, невміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних завдань.

«Незадовільно» (FX) – 35-59 балів. Студент отримує за незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень.

«Незадовільно» (X) – 1- 34 балів. Завдання не виконані або виконані студентом невірно. Уміннями й навичками студент не володіє. Навчальної літератури зовсім не знає.

Семестровий контроль у формі заліку проводиться за результатами поточного контролю. Сума набраних балів (оцінок) оприлюднюються в журналі академічної групи до початку екзаменаційної сесії. Атестація із підсумкового контролю здійснюється на останньому занятті. Результати підсумкового контролю вносяться до екзаменаційної відомості та залікові книжки студентів.

Список рекомендованої літератури.

Основна література:

1. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64 с.
2. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицький // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. - 2004, №1. – С.27-32
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. і викл. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 2008. – 368 с.
4. Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376с.

Допоміжна література:

1. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Арефьев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія : педагогічні науки ; фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 118. – С. 6–10.
2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3–7.
3. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. -2004, №1. – С.3-9
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, ЮА. Усачев. - К.: Науковий світ, 2008. -198 с.
5. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посібник / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 46 с.
6. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 236 с.
7. Сологубова С.В. Вплив занять фітнесом на рівень фізичного розвитку та стану організму жінок зрілого віку / С. В. Сологубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – 2005. – № 14. – С. 57–64.
8. Усачов Ю. Навчальна-оздоровча спрямованість засобів аквафітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків та юнаків / Ю. Усачов // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. -2004, №1. – С.37-41

INTERNET – ресурси (Основні Web-сторінки в INTERNET)

1. Короленко К.В. Інноваційні програми фітнес-аеробіки та їх вплив на фізичний розвиток студенток ЗНУ / К.В. Короленко, Н.І. Смірнова, О.В. Циганок // Наука і освіта. - 2013. - № 4. - С. 133-135. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/_2013_4_38.pdf

2. Максимова К. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття / К. Максимова, В. Мулик [Електронний ресурс] // Молода спортивна наука України. - 2014. - Т. 4. - С.63-68. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/518/1/Mak_12.pdf