



ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної роботи
Хмельницького національного університету

Сергій
_____ 2024р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Оздоровчий фітнес (вибіркова)

Назва

Призначення Робочої програми **Для освітніх програм різних спеціальностей**
 Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**
 Обсяг дисципліни **4 кредити ЄКТС**
 Мова навчання **Українська**
 Статус дисципліни **Вибіркова загальної підготовки**
 Факультет: **ЗПФКС**
 Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни	Кількість годин							Форма семестрового контролю		
				Кредити ЄКТС	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, у т.ч. ІРС	Курсовий проект	Курсова робота	Залік
			Разом		Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Д	2-4	3-8	4	51	17		34		69			+	
З	2-2	3-8	4	4	2		2		108			+	

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки бакалаврів та стандартів вищої освіти.

Програма складена *[Signature]* к.пед.наук, доцент Тетяна ЧОПИК
 Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту *[Signature]* Олександр СОЛТИК

1. ВСТУП

Основний зміст навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» полягає у формуванні у майбутніх фахівців професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з людьми різного віку та статі. В розділі розглядаються завдання оздоровчого фітнесу; методика виконання рухів; типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання; структура уроку оздоровчого фітнесу і окремих його частин; основні поняття оздоровчого фітнесу.

Отже, **мета дисципліни** – навчити студентів професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з людьми різного віку та статі.

Предмет дисципліни. Предметом вивчення дисципліни є вивчення: різновидів занять, особливості використання фізичних вправ в процесі фізичного виховання широких верств населення. Подано методики оздоровчих занять фітнесом для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей.

Завдання дисципліни. Надати студентам необхідні знання з предмету; розширити загальнотеоретичну та практичну підготовку студентів як основу фізичного виховання; формувати навички по застосуванню отриманих знань з оздоровчого фітнесу на практиці під час проведення різних засобів фізичної реабілітації.

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: вміло використовувати понятійний апарат; дати оцінку фізичному розвитку; знати способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження; опанувати методику визначення ЧСС та КТ в стані спокою та при навантаженні; визначити фізичну працездатність за допомогою проб Руф'є; вміло дозувати навантаження під час оздоровчих занять; опанувати методики фітнес тренувань осіб зрілого віку; фітнес занять з людьми похилого та старшого віку; особливості методики фітнес тренування жінок; використовувати знання із оздоровчого фітнесу для раціонального планування фізичного навантаження, правильної побудови масових занять фізичною культурою населення з метою зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини.

2. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:					
	Денна форма			Заочна форма		
	лекції	практ. робота	СРС	лекції	практ. робота	СРС
	Четвертий семестр			Четвертий семестр		
Тема 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я	2	2	8	2	2	
Тема 2. Характеристика різновидів фітнесу	2	4	8			
Тема 3. Методика викладання оздоровчого фітнесу	2	4	8			
Тема 4. Програмування та методика фітнес – тренування із використанням циклічних вправ	2	4	8			
Тема 5. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	2	4	8			
Тема 6. Оздоровчі види гімнастики	3	4	8			
Тема 7. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі	2	4	8			

Тема 8. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять	2	4	13			
Разом за 4-й семестр:	17	34	69	2	2	108

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Зміст лекційного курсу*

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
	<i>Четвертий семестр</i>	
1	Оздоровчий фітнес та здоров'я. Мета оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. Мета підтримання працездатності. Ризик при виконанні фізичних вправ Літ.: [1] с. 42-48; [2] с. 4-10; [4] с. 48-50	2
2	Характеристика різновидів фітнесу. Основні характеристики оздоровчого фітнесу. Характеристика базових видів аеробіки. Характеристика силових видів аеробіки. Характеристика шейпінгу. Характеристика комбінованих видів аеробіки. Характеристика аквафітнесу. Літ.: [1] с. 49-52; [2] с. 10-14; [4] с. 48-50	2
3	Методика викладання оздоровчого фітнесу. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування. Літ.: [1] с. 52-60; [2] с. 42-50; [3] с. 24-26; [4] с. 68-70	2
4	Програмування та методика фітнес – тренування із використанням циклічних вправ. Фітнес - тренування з ходьби та бігу. Ходьба та біг на лижах як засіб оздоровлення. Застосування їзди на велосипеді у фітнес – тренуванні. Плавання у фітнес – тренуванні. Літ.: [1] с. 60-63; [2] с. 51-55; [3] с. 26-28; [4] с. 68-70	2
5	Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні. Спортивні ігри як засіб оздоровлення. Дозування навантаження під час оздоровчих занять. Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми. Літ.: [1] с. 55-58; [2] с. 68-70; [3] с. 32-80; [4] с. 75-79	2
6.	Оздоровчі види гімнастики. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили. Гімнастичні вправи спрямовані на розвиток гнучкості. Гімнастичні танцювальні вправи Літ.: [1] с. 55-58; [2] с. 68-70; [3] с. 32-80; [4] с. 75-79	2
7.	Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі. Методика фітнес тренування осіб зрілого віку. Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості методики фітнес тренування жінок. Літ.: [1] с. 94-98; [2] с. 41-47	3
8.	Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Самоконтроль рівня фізичного стану. Літ.: [1] с. 99-102; [2] с. 41-47	2
	Разом:	17

Перелік оглядових лекцій для студентів заочної форми навчання

Номер лекції	Тема лекції	Кількість годин
--------------	-------------	-----------------

1	Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі. Методика фітнес тренування осіб зрілого віку. Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості методики фітнес тренування жінок. Літ.: [1] с. 94-98; [2] с. 41-47	2
Разом :		2

3.2 Зміст практичних занять

Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання

№ з/п	Тема практичного заняття	Кількість годин
<i>Четвертий семестр</i>		
1	Аеробні види оздоровчої аеробіки: 1. Класична аеробіка. - вивчення базових кроків класичної аеробіки; - побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки.	2
2	Аеробні види оздоровчої аеробіки: 1. Танцювальна аеробіка. побудова та виконання комплексу вправ танцювальної аеробіки	4
3	Аеробні види оздоровчої аеробіки: 1. Степ-аеробіка. - вивчення базових рухів степ-аеробіки; побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.	4
4	Аеробні види оздоровчої аеробіки: 1. Степ-аеробіка. - повторення вивченого попереднього матеріалу; - методика розвитку витривалості та координації засобами оздоровчого фітнесу;	4
5	Анаеробні види оздоровчої аеробіки. 1. Шейпінг (скульптура тіла): - методика розвитку силової витривалості засобами оздоровчого фітнесу; - вивчення базових рухів шейпінгу; побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу	4
6	Анаеробні види оздоровчої аеробіки. 1. Фітбол-аеробіка - повторення теоретичних питань; - вивчення базових рухів фітбол-аеробіки; побудова та виконання комплексу вправ фітбол-аеробіки	4
7	Психічно-регулюючі види оздоровчої аеробіки: 1. Стретчинг. - методика розвитку гнучкості засобами оздоровчого фітнесу; - вивчення базових рухів стретчингу (попереднього, активного, пасивного); побудова та виконання комплексу вправ стретчингу.	4
8	Силовий фітнес. 1. Силовий фітнес з довільними вагами. - відпрацювання вправ вивчених попередньо; - методика розвитку сили засобами оздоровчого фітнесу; вивчення базових рухів силового фітнесу;	4
Разом:		34

<i>Четвертий семестр</i>	34
--------------------------	----

Перелік лабораторних робіт для студентів заочної форми навчання

№ з/п	Тема лабораторного заняття	Кількість годин
1	Психічно-регулюючі види оздоровчої аеробіки: 1.Стретчинг. - методика розвитку гнучкості засобами оздоровчого фітнесу; - вивчення базових рухів стретчингу (попереднього, активного, пасивного); побудова та виконання комплексу вправ стретчингу.	2
Разом:		2

3.3 Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи

Самостійна робота студентів *денної* форми навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу, підготовці до виконання практичних занять, формуванні портфоліо, тестування з теоретичного матеріалу, виконанні індивідуальних завдань, у тому числі курсової роботи тощо.

Зміст самостійної роботи студентів денної форми навчання

Номер тижня	Вид самостійної роботи	К-ть годин
<i>Четвертий семестр</i>		
1	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т1, підготовка до практичної роботи №1	8
2	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т2, підготовка до практичної роботи № 2.	8
3	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т3, підготовка до практичної роботи № 3. Підготовка до тестового контролю з тем 1-3	8
4	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 4	8
5	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 5.	8
6	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи №6. Підготовка до тестового контролю з тем 4-6	8
7	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 7.	8
8	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 8.	13
Разом:		69

4. ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичні заняття (з використанням тренінгів, майстер-класів), самостійна робота (індивідуальні завдання) і мають за мету – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок з оздоровчого фітнесу.

5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у

дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми;
- презентація індивідуальних завдань;
- виконання домашніх завдань.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ

Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за **чотирибальною** шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих **позитивно** з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти змінюються залежно від структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті конструктивні рішення; своєчасне виконання роботи. .

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням. Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за національною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає грамотний, логічний виклад відповіді (як в усній, так і у письмовій формі), якісне зовнішнє оформлення роботи. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки .
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента має будуватися на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки .
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст,

	хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.
--	---

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота									Самостійна, індивідуальна робота				Семестровий контроль, залік			
<i>Десятий семестр</i>																
Практичні заняття №:									Теоретичний контроль:				Підсумковий контрольний захід			
1	2	3	4	5	6	7	8		Т 1-4		Т 5-8		1			
ВК ¹ :									0,6				0,2		0,2	

Умовні позначення: Т – тема дисципліни; ВК – ваговий коефіцієнт, ІЗ – індивідуальне завдання.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів заочної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота			Самостійна, індивідуальна робота						Семестровий контроль (залік)		
<i>Дванадцятий семестр</i>											
Практичні заняття, Лекційні заняття №:			Контрольна робота			Індивідуальне завдання		Підсумковий контрольний захід			
1	2		Якість виконання		Оцінка за захист	1		1			
ВК ¹ :			0,2			0,1		0,1		0,5	

Оцінювання тестових завдань

Тематичний тест для кожного студента складається з 50 тестових завдань, кожне з яких оцінюється одним балом. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 50.

Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою.

Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, представлена у нижченаведеній таблиці.

Сума балів за тестові завдання	1–13	14–16	17–22	23–25
Оцінка за 4-бальною шкалою	2	3	4	5

На тестування відводиться 25 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. При цьому усі графи для відповідей мають бути заповнені цифрами, що відповідають правильним, на погляд студента, відповідям. Викладач на наступному занятті оголошує результати тестування. Тестування студент може також пройти і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

Якщо студент отримав негативну оцінку, то він має перездати її в установленому порядку, але обов'язково до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за національною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Вітчизняна оцінка, критерії	
A	4,75–5,00	5	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків
B	4,25–4,74	4	Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75–4,24	4	Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома

			суттєвими помилками
D	3,25–3,74	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00–3,24	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,99	2	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

7. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ЗДОБУТИХ СТУДЕНТАМИ ЗНАНЬ

1. Дайте визначення понять: «оздоровчий фітнес», «працездатність», «тренування», «вправи», «здоровий образ життя», «вправи низької інтенсивності», «вправи середньої інтенсивності», «вправи високої інтенсивності».
2. Яким чином спадковість впливає на фізичний стан організму та здоров'я?
3. Назвіть форми порушень серцево-судинної системи.
4. Назвіть найбільш поширенні фактори ризику для здоров'я людини.
5. Назвіть основні складові здорового способу життя.
6. Надайте характеристику загальному фітнесу та фізичному фітнесу.
7. Назвати та охарактеризувати основні напрямки базової аеробіки.
8. Назвати та охарактеризувати різновиди силової аеробіки.
9. Надати характеристику шейпінгу та його основним засобам.
10. Охарактеризувати основні види циклічної аеробіки.
11. Охарактеризувати комбіновані види аеробіки.
12. Охарактеризувати структуру та зміст заняття аквафітнесом.
13. Дайте визначення понять: «рухова активність», «фітнес – тренування», «фізичний стан», «фізична реакція».
14. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
15. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС у фітнес – тренуванні для осіб різного віку.
16. Зазначте основні фактори, які визначають РФС людини.
17. Доведіть ефективність використання циклічних вправ як засобів оздоровлення.
18. Розкрийте особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні з використанням циклічних вправ.
19. Наведіть схему складання програм оздоровчого тренування (на прикладі однієї з циклічних вправ).
20. Вкажіть особливості програм оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу залежно від РФС.
21. Назвіть етапи засвоєння раціональної техніки оздоровчої ходьби та бігу.
22. У чому полягають особливості складання програм оздоровчого тренування з використанням їзди на велосипеді?
23. Зазначте особливості використання плавання в оздоровчих цілях.
24. Поясніть, чому вибір окремих спортивних ігор як засобів оздоровлення залежить від віку та рівня фізичного стану тих, хто займається.
25. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження під час оздоровчих занять спортивними іграми?
26. Вкажіть методичні прийоми оптимального дозування фізичного навантаження в спортивних іграх.

27. У який послідовності необхідно вивчати технічні прийоми гри в оздоровчих заняттях?
28. Розкрийте особливості комплектування оздоровчих груп та команд в заняттях спортивними іграми.
29. Дайте характеристику ритмічної гімнастики як засобу оздоровлення.
30. Назвіть мету та особливості змісту занять шейпінгом.
31. Розкрийте особливості методики використання вправ на розтягування в оздоровчих цілях.
32. Зазначте особливості програмування та методики проведення занять із використанням тренажерів.
33. Наведіть приклади сучасних видів танцювальної аеробіки.
34. Як складається програма танцювальної аеробіки за рекомендаціями К.Купера?
35. Назвіть вікову періодизацію дорослої людини.
36. У чому полягають особливості оздоровчого фітнес тренування в перший період зрілого віку?
37. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого фітнес тренування у другий період зрілого віку?
38. У чому полягають особливості оздоровчого фітнес тренування чоловіків, старших 40 років?
39. Вкажіть методичні правила, які регламентують організацію оздоровчих фітнес занять з особами похилого віку.
40. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого фітнес тренування жінок?
41. Надайте характеристику методам визначення рівня фізичного стану, що використовуються у первинному контролі.
42. Розкрийте сутність анкетних методів визначення рівня фізичного стану.
43. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.

8. Основна література

1. ТУЛАЙДАН В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/
2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
3. Братченко К.О. Фітнес. Діалог із тілом. – Харків: Видавництво «Ранок», 2012. – 160 с
4. ШЕЛЕХОВА Т.В. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2016. – 106 с.
5. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
6. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
7. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. -Л . : ЛДУФК, 2014.- 128 с.

Додаткова література

1. 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.
2. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.
3. <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=5798>