

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Факультет фізичної культури і спорту
Кафедра гімнастики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри гімнастики

_____ Ю.Ю.Борисова

_____ 04 . _____ 06 _____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Підвищення педагогічної майстерності (фітнес)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Середня освіта (фізична культура)

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

вибіркова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – «Підвищення педагогічної майстерності» для здобувачів ступеню вищої освіти бакалавр, галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність – 014 Середня освіта.

Розробники: доцент Власюк О.О., доцент кафедри гімнастики Конакова О.Ю.,
старший викладач кафедри гімнастики Федоряка А.В.

Робоча програму схвалено на засіданні кафедри гімнастики, факультету Олімпійський і професійний спорт, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № _____ від. « _____ » _____ 2018 р.

Завідувач кафедри _____ **Борисова Ю.Ю.**

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« _____ » _____ **2018 р.**

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 12	Галузь знань 01 - «Освіта/Педагогіка» (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Змістових модулів – 12	Спеціалізація/освітня програма: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки	
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає (назва)		1 - й	
Загальна кількість годин – 360		Семестр	
		1 - й	
Практичні, семінарські			
38 год.			
Самостійна робота			
7 год.			
Вид контролю:			
залік			
Семестр			
2- й			
Практичні, семінарські			
36 год.			
Самостійна робота			
8 год.			
Вид контролю:			
Диференційний залік			
Рік підготовки			
2- й			
Семестр			
3 - й			
Практичні, семінарські			
34 год.			
Самостійна робота			
26 год.			
Вид контролю:			
залік			
Семестр			
4 - й			
Практичні, семінарські			
34 год.			
Самостійна робота			
26 год.			
Вид контролю:			

		Диференційний залік	Диференційний залік
		Рік підготовки	
		3 - й	3 - й
		Семестр	
		5 - й	5 - й
		Практичні, семінарські	
		30 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		0 год.	34 год.
		Вид контролю:	
		залік	
		Семестр	
		6 - й	6 - й
		Практичні, семінарські	
		26 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		4 год.	36 год.
		Вид контролю:	
		Диференційний залік	Диференційний залік
		Рік підготовки	
		4 - й	4 - й
		Семестр	
		7 - й	7 - й
		Практичні, семінарські	
		26 год.	10 год.
		Самостійна робота	
		64 год.	34 год.
		Вид контролю:	
		Диференційний залік	
		Семестр	
		8 - й	8 - й
		Практичні, семінарські	
			10 год.
		Самостійна робота	
			36 год.
		Вид контролю:	
			Диференційний залік
		Рік підготовки	
			5 - й
		Семестр	
			9 - й
		Практичні, семінарські	
			6 год.
		Самостійна робота	
		64 год.	30 год.
		Вид контролю:	

		Семестр	
			10 - й
		Практичні, семінарські	
			6 год.
		Самостійна робота	
			30 год.
		Вид контролю:	
			Диференційний залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – формування у студентів необхідних професійно-педагогічних знань та вмінь, які закріплюються у процесі педагогічної і тренерської практики.

Завдання – проводити оздоровчі заняття з фітнесу з урахуванням фізичної підготовленості, функціональних можливостей тих, хто займається; складати хореографічні комбінації з класичної аеробіки, степ-аеробіки різними методами; обучати вправам окремих видах фітнесу; організовувати та проводити науково-дослідну роботу в фітнесі; організовувати і проводити змагання з фітнесу із складанням необхідної документації.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: загальні питання з розвитку та становлення фітнесу; основи теорії фітнесу; методики навчання вправ в окремих видах фітнесу; класифікацію, характеристику та способи проведення змагань з фітнесу; специфіку змагальної діяльності в фітнесі; організацію і проведення змагань з фітнесу.

вміти: складати хореографічні комбінації з класичної аеробіки, фітбол-аеробіки, степ-аеробіки різними методами; обучати вправам окремих видах фітнесу; визначати рівень здоров'я, фізичну підготовленість, функціональні можливості людини; складати комплекси вправ з фітнесу, що направлені на підвищення здоров'я, корекцію статури людини з урахуванням фізичної підготовленості, функціональних можливостей тих, хто займається; організовувати та проводити науково-дослідну роботу в фітнесі; організовувати і проводити змагання з фітнесу.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі.

Тема 1. Загальна характеристика різних видів фітнесу.

Змістовий модуль 2. Удосконалення компонентів майстерності в фітнесі.

Тема 2. Термінологія фітнесу.

Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 3. Організація і проведення змагань з фітнесу.

Змістовий модуль 4. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі.

Тема 4. Фізична підготовка.

Змістовий модуль 5. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі.

Тема 5. Хореографія в аеробіці.

Змістовий модуль 6. Засоби відновлення та підвищення спеціальної роботоздатності.

Тема 6. Педагогічні, медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції роботоздатності.

Змістовий модуль 7. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 7. Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.

Змістовий модуль 8. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 8. Правила суддівства змагань з фітнесу.

Змістовий модуль 9. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 9. Керівні документи при проведенні змагань.

Змістовий модуль 10. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 10. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня

Змістовий модуль 11. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.

Тема 11. Тестування окремих сторін підготовленості

Змістовий модуль 12. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.

Тема 12. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.

Змістовий модуль 13. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.

Тема 13. Складання індивідуальних планів підготовки

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лекції	практичні	семінарські	сам. роб.		лекції	практичні	семінарські	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі.										
Тема 1. Загальна характеристика різних видів фітнесу.	30		22		8	30		4		26
Разом за змістовим модулем 1	30		22		8	30		4		26
Змістовий модуль 2. Удосконалення компонентів майстерності в фітнесі.										
Тема 2. Термінологія фітнесу.	30		26		4	30		6		24
Разом за змістовим модулем 2	30		26		4	30		6		24
Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.										
Тема 3. Організація і проведення змагань з фітнесу.	30		26		4	30		4		26
Разом за змістовим модулем 3	30		26		4	30		4		26
Змістовий модуль 4. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі.										
Тема 4. Фізична підготовка.	30		18		12	30		8		22
Разом за змістовим модулем 4	30		18		12	30		8		22
Змістовий модуль 5. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.										
Тема 5. Хореографія в аеробіці.	30		14		16	30		6		24
Разом за змістовим модулем 5	30		14		16	30		6		24
Змістовий модуль 6. Засоби відновлення та підвищення спеціальної роботоздатності.										
Тема 6. Педагогічні, медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції роботоздатності.	30		18		12	30		4		26
Разом за змістовим модулем 6	30		18		12	30		4		26
Змістовий модуль 7. Змагання і змагальна діяльність.										
Тема 7. Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.	30		18		12	30		6		24

Разом за змістовим модулем 7	30		18		12	30		6		24
Змістовий модуль 8. Змагання і змагальна діяльність.										
Тема 8. Правила суддівства змагань з фітнесу.	30		28		2	30		6		24
Разом за змістовим модулем 8	30		28		2	30		6		24
Змістовий модуль 9. Змагання і змагальна діяльність.										
Тема 9. Керівні документи при проведенні змагань.	30		28		2	30		8		22
Разом за змістовим модулем 9	30		28		2	30		8		22
Змістовий модуль 10. Змагання і змагальна діяльність.										
Тема 10. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня	30		8		22	30		6		24
Разом за змістовим модулем 10	30		8		22	30		6		24
Змістовий модуль 11. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.										
Тема 11. Тестування окремих сторін підготовленості	30		8		22	30		6		24
Разом за змістовим модулем 11	30		8		22	30		6		24
Змістовий модуль 12. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.										
Тема 12. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	30		10		20	30		6		24
Разом за змістовим модулем 12	30		10		20	30		6		24
Змістовий модуль 13. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.										
Тема 13. Складання індивідуальних планів підготовки						30		6		24
Разом за змістовим модулем 13						30		6		24

5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
1	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі.	22	4
1	Загальна характеристика різних видів фітнесу.	2	2
2	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів майстерності в фітнесі.	26	6
2	Термінологія фітнесу.	2	2
3	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність.	26	4
3	Організація і проведення змагань з фітнесу.	2	2

4	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі.	18	8
4	Фізична підготовка.	2	2
5	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.	14	6
5	Хореографія в аеробіці.	2	2
6	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної роботоздатності.	18	4
6	Педагогічні, медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції роботоздатності.	2	2
7	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність.	24	6
7	Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.	2	2
8	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність.	18	6
8	Правила суддівства змагань з фітнесу.	2	2
9	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність.	28	8
9	Керівні документи при проведенні змагань.	2	2
10	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність.	28	6
10	Набуття досвіду на змаганнях різного рівня	2	2
11	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.	8	6
11	Тестування окремих сторін підготовленості	2	2
12	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.	10	6
12	Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	2	2
13	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.		6
13	Складання індивідуальних планів підготовки		2

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
1	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі.	22	4
1	Загальна характеристика різних видів фітнесу.	2	2
2	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів майстерності в фітнесі.	26	6
2	Термінологія фітнесу.	2	2
3	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність.	26	4
3	Організація і проведення змагань з фітнесу.	2	2
4	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі.	18	8
4	Фізична підготовка.	2	2
5	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної	14	6

	майстерності в обраному виді спорту.		
5	Хореографія в аеробіці.	2	2
6	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної роботоздатності.	18	4
6	Педагогічні, медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції роботоздатності.	2	2
7	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність.	24	6
7	Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.	2	2
8	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність.	18	6
8	Правила суддівства змагань з фітнесу.	2	2
9	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність.	28	8
9	Керівні документи при проведенні змагань.	2	2
10	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність.	28	6
10	Набуття досвіду на змаганнях різного рівня	2	2
11	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.	8	6
11	Тестування окремих сторін підготовленості	2	2
12	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.	10	6
12	Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	2	2
13	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.		6
13	Складання індивідуальних планів підготовки		2

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		

8. Самостійна робота

№ з/р	Назва теми, яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Змістовий модуль 1. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі.		
	Тема 1. Загальна характеристика різних видів фітнесу.	8	26
2	Змістовий модуль 2. Удосконалення компонентів майстерності в фітнесі.		
	Тема 2. Термінологія фітнесу.	4	24
3	Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.		
	Тема 3. Організація і проведення змагань з фітнесу.	4	26
4	Змістовий модуль 4. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в фітнесі		
	Тема 4. Фізична підготовка.	12	22

5	Змістовий модуль 5. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.		
	Тема 5. Хореографія в аеробіці.	16	24
6	Змістовий модуль 6. Засоби відновлення та підвищення спеціальної роботоздатності.		
	Тема 6. Педагогічні, медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції роботоздатності.	12	26
7	Змістовий модуль 7. Змагання і змагальна діяльність.		
	Тема 7. Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.	12	24
8	Змістовий модуль 8. Змагання і змагальна діяльність.		
	Тема 8. Правила суддівства змагань з фітнесу.	2	24
9	Змістовий модуль 9. Змагання і змагальна діяльність.		
	Тема 9. Керівні документи при проведенні змагань.	2	22
10	Змістовий модуль 10. Змагання і змагальна діяльність.		
	Тема 10. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня	2	24
11	Змістовий модуль 11. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.		
	Тема 11. Тестування окремих сторін підготовленості	22	24
12	Змістовий модуль 12. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.		
	Тема 12. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	20	24
13	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.		
13	Тема 13. Складання індивідуальних планів підготовки		24

9. Індивідуальні завдання

№	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Опрацювання програмного матеріалу, що не викладається на практичних заняттях	38	148
2.	Проведення підсумкового контролю	14	10
3.	Поточні консультації протягом семестру	32	44
	Всього	78	198

10. Методи навчання

1. Словесний метод – бесіди, описання, пояснення, вказівки, інструктаж, розпорядження, обговорення, переконання, оцінка.
2. Наочний метод – показ, фото, кіно, відеопоказ, презентації, модельний, графічний показ.
3. Практичний – цілісний, розчленований, стандартний (однаковий), перемінний (змінний) метод. Ігровий, круговий, змагальний.
4. Ідеомоторний, музичний.
5. Функціонально-структурного аналізу.
6. Порівняння та зіставлення.

11. Методи контролю

1. Поточний контроль – відвідування занять, відповіді за темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання модульної роботи за змістовним модулем.
2. Змістовий модульний контроль – підсумкова кількість балів тем модуля.
3. Підсумковий контроль – залік. Кожен змістовий модуль завершується контролем, максимально може бути оцінено 100 балів. Підсумкова оцінка визначається сумою балів за кожний змістовий модуль, побілену на їх кількість.

Контроль з навчальної діяльності студента здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

1 курс денна, заочна форма навчання, диференційний залік

Поточний контроль			Підсумкова оцінка
ЗМ 1 – 100	ЗМ 2 – 60	ЗМ 3 – 60	
T1-60	T2-60	T3-60	100
СР 10	СР 10	СР 10	
МР 30	МР 30	МР 30	

2 курс, денна форма навчання, диференційний залік

Поточний контроль				Підсумкова оцінка
ЗМ4 – 100	ЗМ5 – 100	ЗМ6 – 100	ЗМ7 – 100	
T4 – 60	T5 – 60	T6 – 60	T7 – 60	100
СР 10	СР 10	СР 10	СР 10	
МР 30	МР 30	МР 30	МР 30	

2 курс заочна форма навчання, диференційний залік

Поточний контроль		Підсумкова оцінка
ЗМ 4 – 100	ЗМ 5 – 60	
T4-60	T5-60	100
СР 10	СР 10	
МР 30	МР 30	

3 курс денна форма навчання, диференційний залік

Поточний контроль		Підсумкова оцінка
ЗМ 8 – 100	ЗМ 9 – 60	
T8-60	T9-60	100
СР 10	СР 10	
МР 30	МР 30	

3 курс заочна форма навчання, диференційний залік

Поточний контроль			Підсумкова оцінка
ЗМ 6 – 100	ЗМ 7 – 60	ЗМ 8 – 60	
T6-60	T7-60	T8-60	100
СР 10	СР 10	СР 10	
МР 30	МР 30	МР 30	

4 курс денна форма навчання, диференційний залік

Поточний контроль			Підсумкова оцінка
ЗМ 10 – 100	ЗМ 11 – 60	ЗМ 12 – 60	
T10-60	T11-60	T12-60	100
СР 10	СР 10	СР 10	
МР 30	МР 30	МР 30	

4 курс заочна форма навчання, диференційний залік

Поточний контроль			Підсумкова оцінка
ЗМ 9 – 100	ЗМ 10 – 60	ЗМ 11 – 60	
T9-60	T710-60	T11-60	100
СР 10	СР 10	СР 10	
МР 30	МР 30	МР 30	

5 курс заочна форма навчання, диференційний залік

Поточний контроль		Підсумкова оцінка
ЗМ 12 – 100	ЗМ 13 – 60	
T12-60	T13-60	
СР 10	СР 10	
МР 30	МР 30	
		100

Поточне тестування та самостійна робота								
Змістовий модуль								
Відвідування занять		Завдання самостійної роботи		Практичне завдання		Письмова (усна) відповідь		Сума
100%-90%	20 балів	відмінно 5	20 балів	відмінно 5	30 балів	відмінно 5	30 балів	
89%-80%	15 балів	добре 4	15 балів	добре 4	25 балів	добре 4	25 балів	82-89 B
79%-70%	10 балів	добре 4	10 балів	добре 4	20 балів	добре 4	20 балів	74-81 C
69%-60%	5 балів	задовільно 3	5 балів	задовільно 3	15 балів	задовільно 3	15 балів	64-73 D
59%-50%	5 балів	задовільно 3	5 балів	Задовільно 3	10 балів	задовільно 3	10 балів	60-63 E
менше 49%	0 балів	не задовільно	0 балів	Незадовільно	5 балів	не задовільно	5 балів	35-59 FX

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Рекомендована література.
2. Методичні розробки, тощо.
3. Мультимедійний матеріал.
4. Таблиці, плакати.
5. Індивідуальні завдання.
6. Нормативні документи.
7. Електронні навчальні посібники і підручники.

14. Рекомендована література

Базова

1. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие [для студентов, преподавателей физкультурных вузов, факультетов и кафедр физической культуры уч.заведений, тренеров по оздоровительным видам аэробики – серия «Современные оздоровительные технологии»] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова – Волгоград, 2004. – 115 с.

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

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. [для студ. высш. учеб. зав. физ. воспит. и спорта], Т.2 / под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: під. [для студ. вищ. уч. зак. фіз. вих. і спорту] / за. ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2 томах – К. : Олімпійська література, 2008.

5. Конакова О.Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення – Дніпро: «Інновація», 2016. – 131 с.

6. Конакова О.Ю. Степ-аеробіка як складова фітнесу – Дніпропетровськ: «ПФ Стандарт-Сервіс», 2016. – 23 с.

7. Лисицкая Т.С. Аэробика. В 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – 232 с.

8. Лисицкая Т.С. Аэробика. В 2 т. Т.2. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – 216 с.

9. Лядська О.Ю. Методика побудови фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-аеробіки та фітбол-гімнастики / О.Ю. Лядська – Дніпропетровськ: «ПФ Стандарт-Сервіс», 2013. – 43 с.

10. Москаленко Н.В., Власюк Е.А., Степанова И.В. Общие основы аэробики: методические рекомендации [для студентов физической культуры и спорта] / Н.В. Москаленко, Е.А. Власюк, И.В. Степанова – Днепропетровск, 2011 – 40 с.

Допоміжна

1. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку : дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ольга Юріївна Лядська. – Дніпропетровськ, 2011. – 212с.

2. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник [для студентів спеціальності «Олімпійський спорт»] / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМУ, 2001. – 360 с.

3. Хоули Э.Г. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Г. Хоули, Б.Д. Френке. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

15. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси:

1. Алтер Дж.М. Наука о гибкости / Дж.М. Алтер; [пер. с англ.]. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
2. Александрова А.Ю. Путеводитель по оздоровительным методикам для женщин / А. Александрова, В. Ивлева. – СПб, 2003. – 256 с.
3. Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. Стретчинг / Б. Андерсон; [пер. с англ.]. – Минск, 2007. – 224 с.
4. Атаманюк С.И. Влияние спортивной тренировки на становление и характер протекания менструальной функции спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в спортивном командном фитнесе / Светлана Ивановна Атаманюк // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 1. – С. 26-30.
5. Атаманюк С.И. Особенности развития специальной выносливости и скоростно-силовых качеств высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в спортивном командном фитнесе : дис. канд. пед. наук : 24.00.02 / Светлана Ивановна Атаманюк. – К., 2007. – 193 с.
6. Барбараш Н.А. Оцените свое здоровье сами / Н.А. Барбараш, В.И. Шапошникова. – СПб, 2003. – 256 с.
7. Лядська О.Ю. Вплив занять оздоровчим фітбол-тренінгом на розвиток гнучкості у жінок першого зрілого віку / Ольга Лядська // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів, 2009. – Вип. 69. – С. 126 – 129.
8. Лядська О.Ю. Корекція змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітбол-тренінгом / Ольга Лядська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2009. – № 10. – С. 126 – 128.
9. Лядська О.Ю. Розвиток функції рівноваги у жінок першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітбол-тренінгом / Ольга Лядська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2009. – № 5. – С. 156 – 159.
10. Лядська О.Ю. Комп'ютерна програма «Fitball training» для жінок першого зрілого віку / Ольга Лядська // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. – № 2 – С. 113 – 115.
11. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад.: В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко – К.: НАУ, 2013 – 52 с.