**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. Городинська І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі: навчально-методичний посібник [для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів] / І.В. Городинська, С.І. Степанюк. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2012. – 52 с
3. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицький // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. - 2004, №1. – С.27-32
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. і викл. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. за ред. Т. Ю. Круцевич. – Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 2017. – 368 с.
5. Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Эдвард. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376с.

**Допоміжна література:**

1. Арефьєв В. Г. Здоров’я підлітків і рухова активність / В. Г. Арефьєв // 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 фітнесом / 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>