

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

**Робоча програма навчальної дисципліни
ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ**

ОКР «бакалавр»

Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*
спеціальність 6.010201. Фізичне виховання
спеціалізації методика туристичної роботи; захист Вітчизни.

Факультет фізичної культури та спорту

2017 / 2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Оздоровчі види гімнастики» для студентів ОКР «бакалавр» за напрямом підготовки 6.010201. Фізичне виховання.

Розробники:

Литвиненко Ольга Михайлівна, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доктор філософії в галузі освіти, доцент;

Славітяк Олег Станіславович, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «22» червня 2017 року № 13

Завідувач кафедри теорії та методики

фізичної культури _____ (Литвиненко О. М.)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	<i>заочна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <i>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</i>	<u>варіативна</u>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання - -	Напрямок підготовки 6.010201 Фізичне виховання*,	<i>Рік підготовки:</i>	
Загальна кількість годин - 120		3	
		<i>Семестр</i>	
		V	V
		<i>Лекції</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	10 год.	4 год.
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		30 год.	6 год
		<i>індивідуальні</i>	
		-	-
		<i>Самостійна робота</i>	
		80 год.	110 год
		Вид контролю:	
		<i>залік</i>	<i>залік</i>

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 120 год.: 40 год. – аудиторні заняття, 80 год. – самостійна робота (33,6% / 67,4%).

для заочної форми навчання – 120 год.: 10 год. – аудиторні заняття, 110 год. – самостійна робота (10%/90%).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни «Оздоровчі види гімнастики» є: навчити студентів основам планування та проведення занять з різних видів оздоровчої гімнастики.

Завдання навчальної дисципліни:

- ознайомити студентів із сучасними видами оздоровчої гімнастики, її видами, засобами та методами;
- сформувати в студента базові навички та вміння організації та проведення занять оздоровчої гімнастики для різних категорій населення за допомогою різних засобів та методів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

- володіє культурою мислення, здатний до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановки мети та вибору шляхів її досягнення (ОК-1)
- прагнути до саморозвитку, підвищенню кваліфікації та майстерності (ОК-6)
- володіти засобами самостійного, методично правильного використання методів фізичного виховання та зміцнення здоров'я, бути готовим до досягнення належного рівня фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності (ОК-16)

II. Фахові:

- бути готовим до розробки та реалізації фізкультурно-оздоровчих та спортивних технологій, які враховують особливості сучасного поєднання глобального, національного і регіонального, специфіку соціокультурного розвитку суспільства (ПК-1)
- бути здатним забезпечувати високий рівень соціальної культури здоров'язберігаючих технологій (ПК-2)
- бути здатним до створення соціально і психологічно сприятливого середовища на уроках фізичної культури, в спортивних секціях, командах та групах (ПК-5)
- бути здатним до інноваційної діяльності в сфері фізичного виховання та спорту, оптимізації її поєднання з традиційною культурою особистого та суспільного життя (ПК-6)
- бути готовим до попередження та профілактики особистої професійної деформації, професійної втоми, професійного «вигорання» (ПК-8)
- володіти здатністю аналізу специфіки ставлення до фізичної культури та спорту, інфраструктури забезпечення фізкультурно-спортивними послугами представників різних суспільних груп (ПК-14)
- бути здатним виявляти, формулювати і вирішувати проблеми у сфері фізкультурно-спортивної діяльності, забезпеченні здорового способу життя (ПК-15)
- володіти високою соціальною культурою професійної діяльності працівників установ фізичної культури та спорту, кадрів, що сприяють оздоровленню та соціальному благополуччю громадян своєї країни (ПК-22)
- бути здатним враховувати в процесі здійснення фізкультурно-спортивної діяльності особливості національно-культурного, статевовікового і соціально-класового становища різних верств населення (ПК-23)
- бути готовим до координації психосоціальної, структурної та комплексно орієнтованої роботи різних організацій, установ і підприємств, а також діяльності

різних фахівців у вирішенні завдань фізкультурно-спортивної роботи та оздоровлення населення (ПК-26)

- бути здатним до роботи з персоналом підприємств у закладах освітньої та фізкультурно-спортивної сфери, до планування та координації діяльності з вирішення актуальних завдань фізичного виховання, спортивної підготовки та оздоровлення населення (ПК-27)

- бути готовим до забезпечення високої соціальної культури своєї участі в соціально-проектній діяльності установ, що беруть участь у вирішенні проблем оздоровлення населення (ПК-30)

- бути готовим до розробки інноваційних соціальних проектів в рамках заходів державної та корпоративної соціальної політики, забезпечення оздоровлення та гармонійного розвитку населення (ПК-32)

- бути готовим розробляти комплексні та індивідуальні соціальні проекти для залучення додаткових фінансових коштів (фандрайзінг) (ПК-34)

- бути здатним створювати соціальні проекти для роботи з людьми для забезпечення їх фізичного, психічного і соціального здоров'я (ПК-35)

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- поняття «оздоровча гімнастика»;
- види оздоровчої гімнастики та їх методичні особливості;
- методику проведення занять з оздоровчою спрямованістю;
- правила організації і проведення форм оздоровчої гімнастики та правила безпеки під час занять

загальну структуру, класифікацію та зміст занять з оздоровчих видів гімнастики, значення та особливості музичного забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом; терміни оздоровчих видів гімнастики;

вміти:

- характеризувати основні засоби оздоровчих видів гімнастики, які застосовуються для оздоровлення населення;
- визначати режим занять і регулювання навантаження при виконанні тренувальних занять з оздоровчих видів гімнастики та визначати основні фактори, які впливають на вивчення та засвоєння матеріалу;
- вміти складати, записувати і проводити комплекси вправ фітнесу, хатха-йоги та атлетичної гімнастики;
- подавати під музику команди та спеціальні жести для початку і закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності з музичним розміром;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) з фітнесу з використанням різних сучасних стилів та напрямів;
- складати, записувати та проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок);
- складати програми занять з певними групами населення;
- володіти навиками страхування та допомоги під час виконання вправ.

2. Інформаційний обсяг (зміст) дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ЄКТС.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики

Тема 1. Методологічні основи оздоровчої гімнастики

Тема 2. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики

Кредит 2. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини

Тема 3. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини.

Кредит 3. Сучасні види гімнастики оздоровчо-кондиційної спрямованості

Тема 4. Гімнастика оздоровчо-кондиційної спрямованості (гігієнічна, ритмічна, аеробіка)

Тема 5. Фітнес, як різновид оздоровчої гімнастики.

Кредит 4. Атлетична гімнастика

Тема 6. Атлетична гімнастика – як система оздоровлення.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі:					Усього	у тому числі:				
		лекції	практ.	лаборат.	інд	сам.роб		лекції	практ.	лаборат.	інд	сам.роб
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Кредит 1. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики												
Тема 1. Методологічні основи оздоровчої гімнастики	6	2	-	-	-	4	6	2	-	-	-	4
Тема 2. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики	24	2	6	-	-	16	24	-	2	-	-	22
за I кредит	30	4	6	-	-	20	30	2	2	-	-	26
Кредит 2. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини												
Тема 3. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини	30	-	8	-	-	22	30	-	-	-	-	30
за II кредит	30	0	8	-	-	22	30	-	-	-	-	30
Кредит 3. Сучасні види гімнастики оздоровчо-кондиційної спрямованості												
Тема 4. Гімнастика оздоровчо-кондиційної спрямованості (гігієнічна, ритмічна, аеробіка)	12	2	-	-	-	10	12	1	-	-	-	12
Тема 5. Фітнес, як різновид оздоровчої гімнастики.	18	2	8	-	-	8	18	1	2	-	-	15
за III кредит	30	4	8	-	-	18	30	1	2	-	-	27
Кредит 4. Атлетична гімнастика												
Тема 6. Атлетична гімнастика – як система оздоровлення.	30	2	8	-	-	20	30	1	2	-	-	27
за IV кредит	30	2	8	-	-	20	30	1	2	-	-	27
Разом:	120	10	30	0	0	80	120	4	6	0	0	110

5. Назви лекційних занять.

№ теми	Назва теми	Кіл-сть годин	
		денна	заочна
1	Лекція № 1. Методологічні основи оздоровчої гімнастики	2	2
2	Лекція № 2. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики	2	-
3	Лекція № 3. Гімнастика оздоровчо-кондиційної спрямованості (гігієнічна, ритмічна, аеробіка)	2	2
4	Лекція № 4. Фітнес, як різновид оздоровчої гімнастики.	2	-
5	Лекція № 5. Атлетична гімнастика – як система оздоровлення.	2	-
Всього:		16	4

6. Теми практичних занять.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Тема 2. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики			
1	<u>Практичне заняття № 1.</u> Можливості вправ хатха-йоги для підтримання хорошої фізичної форми, корекції психічного стану.	2	-
2	<u>Практичне заняття № 2.</u> Організація й проведення занять з йоги. Методика проведення занять з йоги. Значення асан.	2	2
3	<u>Практичне заняття № 3.</u> Хатха-йога як суглобова, судина, гормональна та енергетична гімнастика.	2	-
Тема 3. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини			
4	<u>Практичне заняття № 4.</u> Асани для розвитку рівноваги тіла.	2	-
5	<u>Практичне заняття № 5.</u> Асани для розвитку гнучкості хребта.	2	-
6	<u>Практичне заняття № 6.</u> Асани для попередження розвитку серцево-судинних захворювань та покращення роботи залоз внутрішньої секреції	2	2
7	<u>Практичне заняття № 7.</u> Пранаяма – різновиди оздоровчого дихання. Гімнастика для очей.	2	-
Тема 5. Фітнес, як різновид оздоровчої гімнастики.			
8	<u>Практичне заняття № 8.</u> Виконання базових кроків з використанням термінології і команд.	2	-
9	<u>Практичне заняття № 9.</u> Складання танцювальних комбінацій на 8,16 та 32 рахунки (блоки)	2	-
10	<u>Практичне заняття № 10.</u> Складання танцювальних комбінацій на 8,16 та 32 рахунки (блоки)	2	-
11	<u>Практичне заняття № 11.</u> Використання вправ із фітнесу у ЗОШ.	2	-
Тема 6. Атлетична гімнастика – як система оздоровлення.			
12	<u>Практичне заняття № 12.</u> Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини	2	-
13	<u>Практичне заняття № 13.</u> Методи діагностики фізичного стану в атлетизмі	2	-
14	<u>Практичне заняття № 14.</u> Вдосконалення розвитку силових якостей засобами атлетизму	2	-
15	<u>Практичне заняття № 15.</u> Вивчення базових та формуючих вправ для розвитку сили та окремих груп м'язів.	2	2
Всього:		30	6

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Кредит 1. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики			
1	Тема 1. Методологічні основи оздоровчої гімнастики	4	4
2	Тема 2. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики	16	22
Кредит 2. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини			
3	Тема 3. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини	22	30
Кредит 3. Сучасні види гімнастики оздоровчо-кондиційної спрямованості			
4	Тема 4. Гімнастика оздоровчо-кондиційної спрямованості (гігієнічна, ритмічна, аеробіка)	10	12
5	Тема 5. Фітнес, як різновид оздоровчої гімнастики.	8	15
Кредит 4. Атлетична гімнастика			
6	Тема 6. Атлетична гімнастика – як система оздоровлення.	20	27
	Разом:	80	110

10. Методи навчання

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

- 1) За джерелом інформації:
 - Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), пояснення, розповідь, опис.
 - Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
 - Практичні: вправи.
- 2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.
- 3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.
- 4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

11. Методи контролю

Тестові контрольні роботи, усне опитування, виконання комплексів вправ; перевірка конспектування лекцій, першоджерел, виконання індивідуальних завдань та самостійних робіт, захист рефератів.

Форма контролю – залік

12. Розподіл балів, які отримують студенти

№ кредиту	Номер теми	Номер практичного заняття	Аудиторна робота на заняттях		Самостійна робота у зошитах	Реферування або презентація	Тестування	Контрольна робота	Виконання комплексу вправ		
			Усна відповідь	Виконання вправ під час заняття							
Кредит 1. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики	1				5	5					
	2	1	3	5	5		20				
		2	3	5	5		20				
		3	3	5	5		10				
Σ	99	9	15	20	5	0	0	50			
Кредит 2. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини	3	4	3	5	5	5			10		
		5	3	5	5		10				
		6	3	5	5		10				
		7	3	5	5			14	-		
Σ	101	12	20	20	5		14	30			
Кредит 3. Сучасні види гімнастики оздоровчо- кондиційної спрямованості	4				5						
	5	8	3	5	5		10				
		9	3	5	5		10				
		10	3	5	5		10				
		11	3	5	5		10				
Σ	97	12	20	25				40			
Кредит 4. Атлетична гімнастика	6	12	3	5	5	5			10		
		13	3	5	5		10				
		14	3	5	5		10				
		15	3	5	5			16			
Σ	103	12	20	20	5		16	30			
Σ				120	85	15	0	30	150		
Аудиторна робота - 120 балів					Самостійна робота -280 балів						
400											

Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

а) *контроль засвоєння теоретичних знань:*

- опитування на практичних заняттях (3 x 15 = 45 балів);

б) *контроль самостійної роботи студентів: (5 x 17 = 85 балів);*

- в) реферування або створення презентації (3 x 5 = 15 балів);
 г) контрольні роботи № 1 (14 балів); № 2 (16 балів);
 д) складання та виконання комплексу вправ (150 балів);
 є) активність і робота на занятті під час розучування комплексу вправ (75 балів).

100 відсотків балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю. За семестр студент може отримати максимально **400 балів**.

Співвідношення оцінок знань і вмінь студентів у національній та рейтинговій системах оцінювання наступне:

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90 - 100	A	5 (відмінно)	5/відм./ зараховано
80 - 89	B	4 (добре)	4/добре/ зараховано
65 - 79	C		
55 - 64	D	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
50 - 54	E		
35 - 49	FX	2 (незадовільно)	не зараховано

13. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс.

14. Рекомендована література

Основна

1. Верховська М. В. Йога – практичний прояв фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять / М. В. Верховська / Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2016. – 128 с. Електронний ресурс. - Режим доступу: http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/853/1/%21%21%21%21%21%21%21%21%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90_%D0%99%D0%9E%D0%93%D0%90.pdf
2. Вишнудэвананда Свамиё. Йога : полное иллюстрированное руководство / Перевод с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2010. – 352 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sophia.ru/pdf/753018EEDFC22F4F92228F4F11F76D68.pdf>
3. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 276 с.
4. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 178 с.
5. Вульф Б. Все о суперсетах // Сила и красота. – 1996. – № 12. – С. 27 – 30.
6. Вульф Б. Мышечная боль // Сила и красота. – 1997. – № 4. – С. 81 – 82.
7. 5. Гейгер Б. Широкие плечи // Сила и красота. – 1996. – № 7 – С. 22 – 24.
8. Голяник Ф.Д., Германсен Л. Биохимическая адаптация к упражнениям : анаэробный метаболизм // Наука и спорт. – М.: Прогресс, 1982. – 192 с.

9. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений. – М.: Медицина, 1974. – 256 с.
10. 8. Доббин Б. Всеобъемлющий тренинг // Сила и красота. – 1998. – № 4. – С. 45 – 47.
11. Доббин Б. Роль гормонов // Сила и красота. – 1994. – № 10. – С.56.
12. 9. Драга В.В., Мироненко П.М., Гавацко С.П. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье. – К.: Здоров'я, 1993. – 120 с.
13. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 204 с.
14. 10. Дуглан М. Крист. Виды мышечного сокращения // Сила и красота. – 1996. – № 7. – С. 21 – 22.
15. Ефимов А.А., Олешко В.Г. Основы теории атлетизма. – К.: КГИФК, 1992. – 28 с.
16. Зайцева В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 1. – С. 26 – 32.
17. Зан Ф. Тренируйся мало, но агрессивно // Сила и красота. – 1995. – № 8. – С. 20 – 22.
18. 1. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности // 4-й Всесоюз. симпоз. по физиол. пробл. адаптации (Таллинн, 1984) – Тарту: Минвуз СССР, 1984. – С. 73 – 76.
19. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
20. Иванова О.А. Формула красоты. – М.: Сов. спорт, 1990. – 48 с.
21. Казаков Н.Б. Врачебный контроль в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 189 с.
22. Калладжер М. Предварительное утомление // Сила и красота. – 1997. – № 5. – С. 91 – 93.
23. Калинин М.И. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. – К.: Вища шк., 1986. – 184 с.
24. Катлер Д. Тренировка трицепса // Сила и красота. – 1997. – № 8. – С. 28 – 33.
25. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоров'я, 1990, I, II изд.
26. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А.В.Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 153-160.
27. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
28. Павленко Т.В. Оздоровча гімнастика / Конспект лекцій. – Харків: ХНАДУ, 2013. - 45 с.
29. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, технологи, организации и методики. – М.: ФОН, 1998
30. 6.Плехов В.Н. Домашняя атлетика (философия тренинга) – К.: Демид, 2000. – 160 с.
31. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. – Душанбе, 1990.
32. Стешенко А. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 3 (19), 2012. – С.176-179
<http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2267/1/anot42.pdf>
33. 7. Теорія та методика фізичного виховання та спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. Том I, II. – К.: Олімпійська література, 2003. –
34. 8. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга. – М.: Физкультура и спорт. 1993 – 160 с.
35. Уайдер Джо. Система построения тела. – М.: ФиС, 1991. – 112 с.
36. Усатова І.А. У Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, А. Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с. – Режим доступу : http://eprints.cdu.edu.ua/504/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

37. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 334 с.
38. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — С. 23—60.
39. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 352 с.

Додаткова

1. Айенгар Б. К. С. 23 лекции по раджа-йоге / Б. К. С. Айенгар. — М. : Эклибрис, 2004. — 128 с.
2. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений / В. И. Быстров. — Минск : Интерпрес сервис, 2005. — 384 с.

Интернет ресурси

1. Джуля Гудместад: Асаны хатха йоги - несколько важных замечаний. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://all-yoga.ru/page/prilozhenie>
2. . http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=kin_health_diss
3. Казахстанская академия йоги. Йога и управление сердечнососудистой системой // <http://yogacademy.kz/publikazii/slovo-svami-satyanandy/yoga-i-upravlenie-serdechnosusudistoi-sistemoi>
4. Караев Г. Методика преподавания йоги. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/gennadiy-karaev/metodiki-prepodavaniya-yogi/chitat-onlayn/>
5. <http://www.hara.ru/asani-yogi/>
6. Користь аеробіки для жіночого організму. <http://toyhealth.ru/page/korist-aerobiki-dlja-zhinochogo-organizmu>
7. Прогибы назад в йоге. Как сохранить позвоночник здоровым. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://slavyoga.ru/progiby-nazad-v-yoge-kak-sohranit-pozvonochnik-zdorovyim.html>
8. Paula Rei Pullen. The Benefits of Yoga Therapy for Heart Failure Patients /VERSION 28FEB2008 8 Consent Form Approved by Georgia State University IRB September 24, 2008 - August 20, 2009. - EMORY UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE, DIVISION OF CARDIOLOGY
9. Фітнес аеробіка: що це таке і як правильно виконувати. <http://xvatit.com.ua/fitnes-vdoma/2413-fitnes-aerobika-shho-ce-take-i-yak-pravilnovikonuvati.html>
10. Энциклопедия йоги. - Электронный ресурс. - Режим доступа: <https://hanuman.ru/yentsiklopediya-yogi/khalasana>