

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Деревлева, Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
2. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 64 с.
3. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 103 с.
4. Ивлев, М. П. Боевые искусства в оздоровительной аэробике / М. П. Ивлев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 71 с.
5. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, Каф. спорт. игр и гимнастики. – Витебск : ВГУ, 2016. – 44 с.
6. Медведева, О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов : учеб. пособие / О. А. Медведева. – М. : Инсан, 2007. – 160 с.
7. Оздоровительная аэробика : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т ; [сост.: Е. Н. Слободняк, О. Г. Петровская]. – Минск : БНТУ, 2013. – 82 с.
8. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Башк. гос. пед. ун-т им. М. Акмуллы ; сост.: М. Г. Абдуллин [и др.]. – Уфа : БГПУ, 2013. – 64 с.
9. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.
10. Аквааэробика / авт.-сост.: Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 127 с.
11. Василец, В. В. Аквааэробика : учеб.-метод. пособие для студентов специальности 1-88 01 01 «Физ. культура (по направлениям)» ; 1-88 01 02 «Оздоров. адаптив. физ. культура (по направлениям)» ; 1-88 01 03 «Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)» ; 1-88 02 71 «Трен. работа (с указанием вида спорта)» / В. В. Василец ; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. – Пинск : ПолесГУ, 2016. – 41 с.
12. Кристин, А. Аквааэробика: полное руководство по подготовке : пер. с англ. / А. Кристин. – М. : ЭКСМО, 2012. – 289 с.
13. Садовникова, В. В. Фитнес-программа по аквааэробике : метод. рекомендации для слушателей курса повышения квалификации специалистов отрасли «Физ. культура и спорт» / В. В. Садовникова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Ин-т повышения квалификации и переподгот. рук. работников и специалистов физ. культуры, спорта и туризма. – Минск : БГУФК, 2007. – 11 с.

14. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2011. – 18 с.
15. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2012. – 24 с.
16. Алтер, Майкл Дж. Наука о гибкости : учеб. пособие / Майкл Дж Алтер ; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
17. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
18. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2016. – 320 с.
19. Лонг, Р. Ключевые мышцы йоги: руководство по функциональной анатомии йоги : [пер. с англ.] / Р. Лонг. – Минск : Попурри, 2013. – 238 с.
20. Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник / авт.-сост. Л. Орлова. – Минск : Харвест, 2009. – 480 с.
21. Элджен, П. Поясница. Здоровье и гибкость / П. Элджен ; пер. с англ. О. Г. Белошеева. – Минск : Попурри, 2015. – 142 с.
22. Вейдер, С. Пилатес. 15 минут в день / С. Вейдер. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 64 с.
23. Власенко, С. Н. Гибкость – важный фактор здоровья : учеб. пособие / С. Н. Власенко ; Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, Респ. метод. кабинет по физ. культуре и спорту, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск : [б. и.], 1992. – 99 с.
24. Остин, Д. Пилатес для вас : пер. с англ. / Д. Остин. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2007. – 320 с.
25. Патерсон, Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм : практ. рук. / Дж. Патерсон ; под ред. Ю. Дrajниной ; пер. с англ. Н. И. Могилевской. – М. : БИНОМ, 2012. – 477 с.
26. Пилатес как средство физического воспитания студентов : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т ; [сост. Н. Г. Демидович]. – Минск : БНТУ, 2014. – 93 с.
27. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса : [пер. с англ.] / Л. Робинсон, Г. Томсон. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 128 с.
28. Робинсон, Л. Пилатес: путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 192 с.
29. Горцев, Г. Аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 320 с.
30. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
31. Бодибилдинг. Полное пособие / [авт.-сост. Н. В. Белов]. – Минск : Харвест, 2009. – 320 с.

32. Бодибилдинг: секреты атлетизма : о тренировках с отягощениями для мужчин и женщин / [ред. Н. С. Кочук]. – Саратов : Слово, 1993. – 143 с.
33. Келлер Л. Совершенное тело : энциклопедия бодибилдинга / Л. Келлер. – М. : АСТ-Астрель, 2009. – 415 с.
34. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс / Д. Уайдер. – М. : Уайдер спорт-СУ, 1993. – 166 с.
35. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 844 с.
36. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного бодибилдинга : [пер. с англ.] / А. Шварценеггер, Б. Доббинс. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – Т. 1. – 160 с.
37. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного бодибилдинга : пер. с англ. / А. Шварценеггер, Б. Доббинс. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – Т. 1. – 312 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

38. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М. : Астрель, 2007. – 272 с.
39. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.
40. Вейдер, С. Йога+пилатес=йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 224 с.
41. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла ; [пер. с англ. С. Э. Борича]. – Минск : Попурри, 2015. – 140 с.
42. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
43. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
44. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
45. Казин, А. Л. Бодибилдинг на уроках физической культуры : 10 кл. / А. Л. Казин. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с.
46. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 2002. – 232 с.
47. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин : [пер. с англ.] / под ред. А. Кэмпбелла. – [2-е изд.]. – Минск : Попурри, 2013. – 462 с.
48. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.
49. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
50. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

51. Силлов, Д. Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Д. Силлов. – М. : Астрель : Полиграфиздат ; СПб. : Астрель-СПб, 2012. – 286 с.

52. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 391 с.

53. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 422 с.

54. Управление телом по системе пилатес / авт.-сост. Е. А. Яных , В. А. Захаркина. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2008. – 159 с.

55. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

56. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г., № 92-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.