

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**



ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор НУФВСУ,

голова приймальної комісії

С.В. Імас

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування для вступу на навчання
для здобуття ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
спеціалізація «Фітнес та рекреація»
освітньо-професійна програма «Фітнес та рекреація»

Розглянуто і затверджено на засіданні
приймальної комісії НУФВСУ,
протокол № 5 від 20 квітня 2023 р.

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ

С.В. Трачук

Інструкція для проходження фахового вступного випробування

1. Фахове вступне випробування проводиться у дистанційному режимі онлайн за допомогою інформаційної платформи ZOOM або Google Meet.
2. Перед початком фахового вступного випробування для вступників проводиться консультація про умови проведення вступного випробування та ідентифікація вступника шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус» та повідомлення вступником екзаменатора про своє місце знаходження.
3. Вступник переходить за наданим йому посиланням до однієї з інформаційних платформ за 15 хвилин до початку фахового вступного випробування.
4. Вступник розташовує камеру у статичному положенні так, щоб зображення охоплювало вступника та простір біля нього.
5. Фахове вступне випробування проводиться у формі усної відповіді. Час на підготовку до відповіді складає 15 хвилин. У разі переривання зв'язку під час фахового вступного випробування вступник отримує новий білет і починає підготовку спочатку.
6. Оголошення результатів фахового вступного випробування.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма підготовлена відповідно до розділу III Стандарту вищої освіти за другим (магістерським) рівнем вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516, та об'єднує вимоги до результатів навчання, встановлених Стандартом вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567, а також вимоги, обумовлені специфікою освітньо-професійної програми «Фітнес та рекреація» для здобувачів ступеня магістра.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

I. Вимоги до результатів навчання, встановлених Стандартом вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Результат навчання: Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

Базові поняття інформатики і інформаційних технологій, обчислювальної техніки. Поняття про експертну систему. Навчальні системи. Системи розпізнавання мови, образів. Автоматизовані системи програмування. Штучний інтелект. Нейронні мережі. Система аналізу зображень. Прикладне програмне забезпечення, характеристика. Офісні технології: текстові редактори, табличні процесори, системи створення баз даних, засоби розробки комп'ютерних презентацій, системи розпізнавання образів, комунікаційні технології. Інтегровані пакети прикладних програм. Інформаційні ресурси. Опрацювання мультимедійних даних. Автоматизоване створення й публікація веб-ресурсів. Інформаційні та діагностичні системи в спорті, оздоровчій руховій діяльності.

Література

1. Буйницька ОП. Інформаційні технології та технічні засоби навчання. Київ: Центр учбової літератури; 2012. 240 с.
2. Баженов ВА. Інформатика. Комп'ютерна техніка. Комп'ютерні технології: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Каравела; 2012. 496 с.
3. Кашуба ВО, Денисова ЛВ, Усиченко ВВ, Харченко ЛА, Хлевна ЮЛ, Вишневецька ВП, та ін. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики: навчальний посібник [Інтернет]. 2015 [цитовано 2022 Бер 1]. 213 с. Доступно: <https://yadi.sk/i/CQL1dUWWuZvZ2>

Результат навчання: Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

Предмет та поняття про науку, її сутність, функції науки. Організація наукової діяльності в Україні. Наукові дослідження: суть, особливості. Основи методології науково-дослідної роботи. Методи теоретичного дослідження. Методи емпіричного дослідження. Експериментальні дослідження і спостереження в сфері фізичної культури і спорту. Організація і планування наукового дослідження. Види науково-дослідницьких робіт. Вимоги до змісту кваліфікаційної наукової роботи. Загальна характеристика та її виконання. Етапи наукового дослідження кваліфікаційної наукової роботи. Загальні вимоги до оформлення науково-дослідної роботи студента. Сутність наукової публікації, її основні види, функції, кількість і обсяг.

Література

1. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, редактори. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська література; 2019. 613 с.

2. Шиян БМ, Єдинак ГА, Петришин ЮВ. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута». 2012. 280 с.

Результат навчання: Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

Дидактичні та спеціальні принципи в педагогічному процесі фізичного виховання. Вибір засобів та методів фізичного виховання, визначення змісту та планування фізичного виховання з урахування вікових особливостей розвитку організму. Навчання руховим діям відповідно до етапів формування рухових умінь і навичок. Організація фізичного виховання у формах занять відповідно до поставленої мети та завдань. Сприяння розвитку сили, швидкісних, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості в процесі фізичного виховання різних груп населення. Нормування фізичних навантажень, їх контроль та облік у фізичному вихованні.

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2018. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 344 с. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення – 448 с.

2. Круцевич ТЮ, Воробйов, В.І, Безверхня. ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.

3. Круцевич Т.Ю., Холодова О.С., Кривчикова О.Д., Марченко О.Ю. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник: Переяслав (Київська область): Домбровська Я.М. 2021. 120 с.

Результат навчання: Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Види спортивних змагань та змагальна діяльність у різних видах спорту. Загальні основи побудови багаторічної підготовки у спорті. Мета, завдання, методи, принципи спортивної підготовки. Поняття адаптації до м'язової діяльності, її види. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація в системі підготовки спортсменів. Технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка та підготовленість спортсменів. Швидкісні, силові, координаційні здібності, гнучкість, витривалість та методика їх розвитку у спортсменів. Спортивний відбір та орієнтація. Управління, контроль, моделювання, прогнозування в системі підготовки спортсменів. Позатренувальні та позазмагальні засоби у спорті. Травматизм у спорті.

Література

1. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.
2. Платонов ВМ. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература; 2013. 624 с.

Результат навчання: Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

Сутність поняття «здоров'я» як медико-соціальної категорії. Підходи до оцінки та прогнозування особистого та громадського здоров'я. Стан, структура та тенденції захворюваності населення України. Шляхи та умови формування здоров'я різних груп населення в Україні. Поняття, основні принципи здорового способу життя та їх характеристика. Рухова активність та її роль у формуванні здорового способу життя. Місце раціонального харчування в структурі чинників здорового способу життя. Характеристика загартування як засобу зміцнення та відновлення здоров'я. Профілактика шкідливих звичок у структурі здорового способу життя. Профілактика наслідків психоемоційного стресу важлива складова здорового способу життя.

Література

1. Апанасенко ГЛ, Попова ЛА, Магльований АВ. Санологія (медичні аспекти валеології). Львів: ПП «Квадрат»; 2011. 303 с.
2. Єжова ОО. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга; 2017. 127 с.
3. Омельченко ТГ. Основи теорії здоров'я: навчальний посібник. Київ: ТОВ «Аграр Медіа Груп»; 2016. 161 с.

Результат навчання: Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Характеристика рухової активності людини та її значення. Методи визначення обсягу рухової активності людини. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: визначення, характеристика головних ознак. Загальна характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Характеристика та алгоритм побудови програм кондиційного тренування. Методи оцінювання фізичного стану осіб різного віку. Завдання, зміст різних видів контролю в процесі кондиційного тренування. Визначення раціональних параметрів навантаження та співвідношення засобів різної спрямованості в кондиційному тренуванні для осіб різного віку, статі та фізичного стану. Мета та особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

Література

1. Булатова ММ, Андреева ОВ, Благій ОЛ. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В: Круцевич ТЮ, редактор. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2, с. 415-439.
2. Іващенко ЛЯ, Благій ОЛ. Фізичне виховання дорослого населення. В: Круцевич ТЮ, редактор. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2, с. 264-310.
3. Имас ЕВ, Дутчак МВ, Трачук СВ. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сборник материалов Всемирной организации здравоохранения. Киев: Олимпийская литература; 2013. 528 с.

Результат навчання: Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

Основні термінологічні поняття (абілітація, життєдіяльність, інвалідність, особа/дитина з інвалідністю, медико-соціальна експертиза, попередження інвалідності, реабілітаційні послуги, реабілітаційні заходи, фізкультурно-спортивна реабілітація, індивідуальна програма реабілітації). Основні напрями та засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

Адаптивний спорт осіб з інвалідністю та її структурні компоненти. Засади соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. Етика спілкування з особами з інвалідністю. Волонтерська діяльність: формування мотивації до неї; основні види діяльності. Особливості тренувального процесу осіб з інвалідністю різних нозологій.

Література

1. Матвеев СФ, Когут ІО, Борисова ОВ, та ін. Адаптивний спорт: навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс»; 2014. 116 с.
2. Когут ІО. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні. Львів: СПОЛОМ; 2015. 284 с.

Результат навчання: Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Фізична культура та атлетика у різні епохи: стародавній світ (III тис. до н.е. – IV ст. н.е.), середньовіччя (V-XVII ст.), новий час (XVIII – початок XX ст.).

Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження Олімпійських ігор. Періодизація Олімпійських ігор сучасності. Олімпійська освіта: історія, структура, функції. Олімпійська освіта в Україні.

Передумови виникнення професійного спорту та особливості його розвитку в США та Європі. Виникнення та хронологія розвитку основних напрямів адаптивного спорту. Передумови виникнення неолімпійського спорту. Спільні та відмінні риси різних напрямів спорту.

Література

1. Булатова ММ, Бубка СН, Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальний посібник. Київ: Перша друкарня; 2019. 912 с.
2. Імас ЄВ, Матвеев СФ, Борисова ОВ, та ін. Неолімпійський спорт: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с.
3. Матвеев СФ, Борисова ОВ, Когут ІО, та ін. Професійний спорт: навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс»; 2014. 111 с.

Результат навчання: Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

Морфологічні, метаболічні та фізіологічні особливості розвитку функціональних можливостей організму та основи процесів адаптації до м'язової діяльності, їх механізми формування та удосконалювання, а також вміти застосовувати різні методики контролю за рівнем функціональної підготовленості.

Біомеханічний аналіз техніки виконання фізичних вправ. Біомеханічні особливості оцінки технічної майстерності спортсменів.

Основні характеристики гігієнічного та екологічного впливу факторів зовнішнього середовища на стан здоров'я людини і населення в цілому. Гігієнічний та екологічний супровід у практиці фізичної культури і спорту.

Література

1. Сили РР, Стивенс ТД, Тейт Ф. Анатомия и физиология. Т. 1. Киев: Олимпийская литература; 2007. 662 с.
2. Сили РР, Стивенс ТД, Тейт Ф. Анатомия и физиология. Т. 2. Киев: Олимпийская литература; 2007. 598 с.
3. Ровний АС, Ільїн ВМ, Лізогуб ВС, Ровна ОО. Фізіологія спортивної діяльності. Харків: ХНАДУ; 2015. 556 с.
4. Лапутін АМ, редактор. Біомеханіка спорту. Київ: Олімпійська література; 2005. 310 с.
5. Бардов ВГ, редактор. Гігієна та екологія: підручник для студентів закл. вищ. мед. освіти. Вінниця: Нова книга; 2020. 471 с.

Результат навчання: Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Теоретичні засади спортивної медицини, основи загальної патології, поняття про реактивність організму. Завдання та зміст поглибленого, додаткового, етапного, поточного і оперативного лікарського обстеження у практиці фізичної культури і спорту. Причини, клінічна картина, специфіка діагностики та засоби профілактики перетренованості й фізичного перенапруження ведучих органів і систем організму людини внаслідок дії неадекватних фізичних навантажень. Забезпечення оптимальних умов навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності у відповідності до індивідуальних особливостей функціональних можливостей організму

людини за рахунок раціонального використання засобів та методів фізичної культури і спорту.

Література

1. Шахліна ЛГ, редактор. Спортивна медицина: підруч. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2018. 424 с.
2. Сокрут ВМ, редактор. Спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів. Донецьк: «Капитан»; 2013. 472 с.
3. Шахлина ЛГ, Коган БГ, Терещенко ТА, Тищенко ВП, Футорный СМ. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев: Наукова думка; 2016. 452 с.

Результат навчання: Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

Долікарська медична допомога у разі виникнення невідкладних станів при патологічних процесах в організмі людини, пов'язаних з діяльністю у сфері фізичної культури і спорту. Основні ознаки певних порушень стану організму, що несуть загрозу життю спортсмена; Необхідність та обсяг заходів, спрямованих на забезпечення функціонування життєво-важливих органів та систем. Основні клінічні прояви термінальних станів та техніка виконання непрямого масажу серця і штучної вентиляції легень. Визначення необхідний обсягу допомоги при різноманітних травматичних ушкодженнях для попередження розвитку можливих ускладнень і незворотних процесів в організмі людини.

Література

1. Волянський ПБ, Гур'єв СО, редактори. Домедична допомога на місці події: практичний посібник. Херсон: Видавничий дім «Гельветика»; 2020. 224 с.
2. Швед МІ, редактор. Екстрена та невідкладна медична допомога. Тернопіль: Укрмедкнига; 2018. 448 с.
3. Петриченко ТВ. Перша медична допомога: підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів I-III рівнів акредитації. Київ: Медицина; 2015. 272 с.

Результат навчання: Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Поняття про науку педагогіку. Категорії педагогіки. Історія педагогіки. Виховання та навчання у древніх слов'ян. Послання Володимира Мономаха дітям. Братські школи. Погляди на виховання та навчання Я. Коменського, Ж. Руссо. Закономірності розвитку дитини у переддошкільному, дошкільному, молодшому шкільному, підлітковому та юнацькому віці. Провідна діяльність, вікові новоутворення, соціальна ситуація розвитку в різному віці. Врахування особливостей вікового розвитку в процесі навчання та виховання. Поняття про дидактику. Принципи навчання. Методи навчання. Словесні, наочні, практичні, проблемно-пошукові методи навчання. Форми організації навчання. Сутність процесу виховання. Класифікація методів виховання. Поняття про девіантну поведінку.

Література

1. Волкова НП. Педагогіка. Київ: Академвидав; 2012. 615 с.
2. Петровська ТВ. Педагогіка. Дидактичні матеріали. Київ: Олімпійська література; 2018. 180 с.
3. Фіцула ММ. Педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих пед. закладів освіти. 3-тє вид., перероб. і доп. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2013. 230 с.

Результат навчання: Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Предмет та задачі психології. Методи дослідження в психології. Завдання психології в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Основні форми проявів психіки. Характеристика відчуття. Розвиток спеціалізованих сприймань в спорті. Уява та уявлення. Поняття про пам'ять та її процеси. Поняття про мислення. Якості мови та їх використання в діяльності вчителя, тренера. Характеристика емоцій та почуттів, їх відмінності. Психічні стани та особливості їх проявів у спортсменів. Прояви вольових якостей в діяльності спортсменів. Психічні стани людини, особливості їх проявів у спортсменів. Поняття про складові спрямованості особистості. Завдатки та здібності. Поняття про темперамент. Поняття про характер та його структуру. Зв'язок темпераменту та характеру.

Література

1. Воронова ВІ, Ємшанова ЮО. Психологія: дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів. Ч. 2. Вінниця: «Планер»; 2015. 71 с.
2. Воронова ВІ, Ємшанова ЮО, Ковальчук ВІ, Психологія: дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів. Ч. 1. Київ: «Знання України»; 2018. 143 с.

Результат навчання: Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

Сутність, особливості і специфіка управління. Співвідношення понять “управління”, “менеджмент”, “публічне управління”. Сутність та основні функції менеджменту. Сфера фізичної культура і спорт як об'єкт публічного управління. Головні сектори сфери фізичної культури і спорту. Система управління сферою фізичної культури і спорту України. Фізкультурно-спортивна організація як соціальна система, її структура та основні функції. Види фізкультурно-спортивних організацій. Спортивний менеджмент як різновид галузевого управління. Сучасний ринок фізкультурно-спортивних послуг, його механізм. Основні види фізкультурно-спортивних послуг та їх особливості. Маркетинг у спорті та маркетинг за допомогою спорту.

Література

1. Жданова О, Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК; 2017. 244 с.
2. Імас ЄВ, Мічуда ЮП, Ярмолюк ОВ. Маркетинг у спорті: теорія та практика. Київ: Олімпійська література; 2016. 272 с.

3. Лазор ОД, Лазор ОЯ, Юник ІГ. Основи публічного управління та адміністрування: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К; 2017. 268 с.

II. Вимоги, обумовлені специфікою Освітньо-професійної програми «Фітнес та рекреація» для здобувачів ступеня магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Загальна характеристика фітнес-індустрії. Тенденції розвитку фітнес-програм в Україні та у світі. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. Характеристика обладнання, яке використовується в аеробіці. Побудова та зміст занять в різних видах аеробіки. Контроль інтенсивності в заняттях з аеробіки. Характеристика фітнес-програм силової спрямованості. Побудова та зміст фітнес-програм силової спрямованості. Характеристика програм ментального фітнесу. Побудова та зміст програм ментального фітнесу. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу. Характеристика програм функціонального тренінгу. Обладнання, яке використовується в заняттях з функціонального тренінгу. Характеристика оздоровчого впливу аквафітнесу на організм людини. Класифікація засобів аквафітнесу. Характеристика обладнання, яке використовується в аквафітнесі. Структура та зміст занять з аквааеробіки для осіб різного віку.

Критерії оцінювання інтенсивності та адекватності фізичних навантажень у процесі занять оздоровчим фітнесом. Профілактика травматизму та гострих станів під час занять оздоровчим фітнесом. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок у період вагітності та в післяпологовий період. Основні фактори ризику та технологічні особливості профілактики хронічних неінфекційних захворювань засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Побудова фітнес-програм для осіб з артеріальною гіпертензією, метаболічними розладами, надлишковою масою тіла, з високим ризиком розвитку остеопорозу. Характеристика фізичної рекреації як складової системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація рекреаційної діяльності. Зміст різних видів рекреаційних занять.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Булатова М. М., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 415–439
3. Иващенко Л. Я., Благій А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
4. Иващенко Л. Я., Благій О.Л. Фізичне виховання дорослого населення. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 264–310.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 240 с.

6. Основы персональной тренировки. Под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. л-ра, 2012. 724 с.

7. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олимп. л-ра, 2004. 375 с.