

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Глухівський національний педагогічний університет**  
**імені Олександра Довженка**  
**Відокремлений структурний підрозділ**  
**«Професійно-педагогічний фаховий коледж**  
**Глухівського національного педагогічного університету**  
**імені Олександра Довженка»**



Циклова комісія фізичного виховання

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**  
**«Аеробіка»**

<b>Код дисципліни</b>	ВК
<b>Освітній рівень</b>	фахова передвища освіта
<b>Статус дисципліни</b>	вибірковий освітній компонент ОПП (за вибором здобувача фахової передвищої освіти)
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка
<b>Спеціальність</b>	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
<b>Освітньо-професійна програма</b>	Фізична культура
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ECTS (90 академічних годин)
<b>Види аудиторних занять</b>	лекції, практичні заняття
<b>Форми контролю</b>	залік

## Інформація про викладача

<b>Викладач</b> (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)	<b>Залюбівець Марина Вікторівна</b> , викладач вищої кваліфікаційної категорії
<b>Контактний телефон</b>	+380667508864
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:borodenkomarina1981@gmail.com">borodenkomarina1981@gmail.com</a>
<b>Профіль викладача</b>	<a href="https://ppk.gnpu.edu.ua/pro-koledzh/metodychna-ta-naukova-robot-a/czk-fizychnogo-vyhovannya/zalyubivecz-maryna-viktorivna/">https://ppk.gnpu.edu.ua/pro-koledzh/metodychna-ta-naukova-robot-a/czk-fizychnogo-vyhovannya/zalyubivecz-maryna-viktorivna/</a>
<b>Консультації</b>	Четвер 14.00-15.00

### 1. Анотація курсу

#### Місце освітнього компонента (ОК) в ОПП:

В даний час значно підвищився інтерес молоді до занять різними видами масового спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил, для забезпечення гарної спортивної форми та стану здоров'я. Серед цих тренувань особливе місце зайняла аеробіка.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів освіти теоретичних знань та практичних навичок для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з аеробіки.

#### Мета та завдання

Метою курсу «Аеробіка» є формування у здобувачів освіти теоретичних знань та практичних навичок для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з аеробіки.

Завдання курсу витікають із загальної мети і полягають у набутті знань і навичок їх використання в практичній діяльності, а саме:

- гармонійний розвиток основних м'язових груп;
- розвиток та вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості так і координації рухів, спритності, почуття ритму;
- підвищення працездатності і рухової активності;
- поліпшення психічного стану, зняття стресів;
- підвищення інтересу до занять фізичною культурою, розвиток потреби в систематичних зайняттях спортом;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

Вивчення дисципліни «Аеробіка» формує у здобувача фахової передвищої освіти низку компетентностей:

**Інтегральна компетентність:** Вміти вирішувати типові спеціалізовані задачі в галузі середньої освіти та педагогіки або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів педагогічних наук та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях

#### Загальні компетентності:

**ЗК6** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК7** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК8** Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології

### **Спеціальні компетентності:**

**СК1** Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості учнів.

**СК2** Здатність до використання предметних знань в освітньому процесі.

**СК3** Здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей.

**СК4** Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання.

**СК16** Здатність здійснювати організаторську роботу спортивних секцій та клубів, застосовуючи різні педагогічні методи.

### **Пререквізити:**

Вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на загальних компетентностях, сформованих у закладі загальної середньої освіти, необхідних для осмислення значущих питань вступу до спеціальності.

### **Результати навчання:**

**РН 4.** Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.

**РН 6.** Застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей в освітньому середовищі.

**РН 7.** Організовувати освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання.

**РН 8.** Сприяти формуванню мотивації учнів до навчання.

**РН 16.** Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми організаторської роботи спортивних секцій та клубів.

### **Технічне й програмне забезпечення/обладнання**

Під час викладання освітнього компонента використовуються комп'ютер, мобільні пристрої (смартфони, планшети) з доступом до мережі Інтернет, мультимедійний проектор, презентації, доступ до електронних журналів бібліотеки; доступ до електронних бібліотечних ресурсів.

## **2. Організація навчання**

### **Методи навчання**

**Види занять.** *Лекційне заняття* передбачає безпосередній контакт викладача з аудиторією. Запитання адресуються до всіх, здобувачі вищої освіти відповідають з місця; викладач простежує, щоб запитання не залишалися без відповіді. Запитання не для контролю знань, а для з'ясування рівня обізнаності здобувачі вищої освіти з проблем дисципліни, ступінь їх готовності до сприйняття наступного матеріалу.

*Практичні заняття* – це один із видів самостійної роботи здобувачів освіти, яка виконується за завданням викладача із застосуванням навчальних посібників, спортивного інвентарю та обладнання. Здобувачі освіти під керівництвом викладача проводять заняття в спортивній залі, в аудиторії з використанням відповідного спортивного обладнання та інвентарю.

*Самостійна робота здобувачів освіти (СРС)* – це самостійна діяльність-учіння здобувача освіти, яку викладач планує разом зі здобувачем освіти, але виконує її здобувач за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача. Зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

**Методи викладання ОК:** словесні (розповідь, бесіда, пояснення); наочні методи (демонстрування, ілюстрування); практичні (навчання вправ в цілому, навчання вправ по частинах, методи вдосконалення та закріплення рухових дій); інноваційних технологій (опорний конспект, методи інтерактивного навчання, методи проблемного навчання, мультимедійні методи навчання, проєктні технології).

### Організаційні та навчальні обов'язки студентів:

- відвідувати лекційні та практичні заняття;
- виконувати практичні завдання, передбачені в планах занять;
- брати участь у практичних заняттях під час обговорення теоретичних питань, виконання колективних та індивідуальних завдань, тестування тощо;
- аргументовано відстоювати власну думку з теми заняття, якщо вона не збігається з думкою викладача;
- самостійно оволодівати теоретичним матеріалом окремих тем або питань за рекомендованою літературою, складати конспекти, таблиці, схеми, виконувати завдання різного рівня;
- виконувати завдання тематичного контролю, брати участь у підсумковому тестуванні;
- у разі потреби отримувати додаткові консультації викладача за змістом навчальної дисципліни;
- вчасно складати відповідні теми;
- дотримуватися правил техніки безпеки й охорони праці.

Зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

**Основні поняття:** аеробіка, аеробні вправи, оздоровча аеробіка, спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка, прикладна аеробіка, класична (базова) аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, аква-аеробіка, bosu (босу), лоуімпакт, хай-імпакт, хай-лоу-імпакт, роуп-скіппінг, супер-стронг, пампаеробіка, слайд-аеробіка, сайклінг-аеробіка, танцювальна аеробіка, тераробіка, тай-бо, ки-бо, фіт бокс, кік-аеробіка.

Навчальний матеріал дисципліни структурований у навчальнотематичному плані за модульним принципом і складається з трьох змістових модулів:

1. Базові рухи в аеробіці.
2. Хореографія в аеробіці.
3. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

Кожен з модулів є логічно завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчально-тематичного плану, засвоєння якого передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

### Структура дисципліни

№ п/п	Назва змістовних модулів і тем	Кількість годин				
		Всього	Самостійна робота	Всього аудиторних		
				Лекції	Практичні заняття	
<b>Змістовий модуль 1. Базові рухи аеробіки</b>						
1.	<b>Тема 1.</b> Теоретичні аспекти аеробіки	4	2	2		
2.	<b>Тема 2.</b> Класифікація і характеристика напрямків аеробіки	6	2	2	2	
3.	<b>Тема 3.</b> Опанування постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки	4	2		2	

4.	<b>Тема 4.</b> Техніка виконання базових кроків аеробіки	6	4		2	
5.	<b>Тема 5.</b> Техніка виконання базових кроків аеробіки із рухами руками	8	4	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>						
<b>Змістовий модуль 2. Хореографія в аеробіці</b>						
6.	<b>Тема 6.</b> Структурні компоненти хореографії в аеробіці	8	4	2	2	
7.	<b>Тема 7.</b> Конструювання з'єднань і комбінацій	6	4		2	
8.	<b>Тема 8.</b> Специфічні методи навчання в аеробіці	8	4	2	2	
9.	<b>Тема 9.</b> Технологія складання навчальних комбінацій	8	4	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>						
<b>Змістовий модуль 3. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки</b>						
10.	<b>Тема 10.</b> Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки	8	4	2	2	
11.	<b>Тема 11.</b> Степ-аеробіка	8	4	2	2	
12.	<b>Тема 12.</b> Фітбол-аеробіка	8	4	2	2	
13.	<b>Тема 13.</b> Памп-аеробіка	8	4	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>						
<b>Загальна кількість годин</b>		<b>90</b>	<b>46</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	

### 3. Система оцінювання

Система оцінювання навчальних досягнень студентів з дисципліни «Аеробіка» ґрунтується на *компетентнісному підході*.

Навчальні досягнення майбутніх вчителів фізичної культури закладу загальної середньої освіти з дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, що базується на принципі коопераційної звітності, обов'язковості поточного та модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Форми оцінювання ОК: *усна* (у формі бесіди, доповідь з тем винесених на самостійне опрацювання, тощо); *письмова* (звіт з виконання самостійної роботи, реферат); *тестова* (за закритими тестами); *самоконтроль* (самооцінка, тощо).

Оцінювання кожного виду роботи (наявність конспекту, виконання практичних робіт, написання модульних робіт, виконання самостійної роботи, залік) студента відбувається за 4-бальною шкалою згідно критеріїв оцінювання навчальних досягнень студентів.

## Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка за 5-бальною шкалою	Критерії оцінювання
5	Відповідь і завдання відзначається повнотою виконання без допомоги викладача. Студент володіє узагальненими знаннями з теми заняття, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозування; уміє ставити та розв'язувати проблеми.
4	Відповідь і завдання – повні, але з деякими огріхами, виконані без допомоги викладача. Студент вільно володіє вивченим матеріалом з теми, зокрема, застосовує його на практиці; вміє аналізувати і систематизувати наукову та методичну інформацію. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу з теми, але потребує консультації викладача.
3	Відповідь і завдання відзначаються неповнотою виконання без допомоги викладача. Студент може зіставити, узагальнити, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; знання є достатньо повними; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних педагогічних ситуаціях. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими огріхами. Здатен на реакцію відповіді іншого студента, опрацювати матеріал самостійно.
2	Відповідь і завдання відзначаються наявністю фрагментарності виконання за консультацією викладача або під його керівництвом. Студент володіє матеріалом з теми на рівні окремих фрагментів; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; контролює свою відповідь з декількох простих речень; здатний усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з науково-методичним джерелом, відсутні сформовані уміння та навички.

Підсумкова оцінка курсу є сумою балів, одержаних за окремі види навчальної діяльності: поточний контроль (оцінка рівня засвоєння тем для самостійного опрацювання, оцінка за виконання практичних робіт), підсумковий тестовий контроль за змістовними модулями, складання заліку.

Остаточна оцінка рівня знань складається з рейтингу з навчальної роботи, для оцінювання якої призначається 100 балів.

### Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Аудиторна робота													СРС			Підс. контроль	
Наявність консп.	Практичні заняття												Модульний контроль			Залік	
1-10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	1	
*ВК: 1	ВК: 0,3												ВК: 0,25			ВК: 0,25	ВК: 0,1

\*ВК (ваговий коефіцієнт) – числовий коефіцієнт (параметр), що відображає рівень значимості виду діяльності здобувача освіти, порівняно з іншими факторами, який впливає

на загальну кількість балів і розподіляється окремо за кожний вид роботи (сума всіх вагових коефіцієнтів дорівнює 1).

### Відповідність шкал оцінювання (національної та європейської (ECTS))

Оцінка ECTS	Середньо-зважений бал, що формує інтервальну шкалу	Сума балів за 100 бальною шкалою	Національна оцінка		
<b>A</b>	<b>4,51-5,00</b>	<b>90-100</b>	<b>5</b>	<b>зараховано</b>	<i>Відмінно</i> - студент демонструє високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями (дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 90% запитань, виконання практичних завдань та вправи є правильними, демонструє знання підручників, посібників, інструкцій, проводить узагальнення і висновки, акуратно оформляє завдання, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу). Студент своєчасно та у повному обсязі виконав навчальне навантаження.
	5,00	100			
	4,95	99			
	4,90	98			
	4,85	97			
	4,80	96			
	4,75	95			
	4,70	94			
	4,65	93			
	4,60	92			
	4,55	91			
4,51	90				
<b>B</b>	<b>4,01- 4,50</b>	<b>82-89</b>	<b>4</b>	<b>зараховано</b>	<i>Добре</i> – студент демонструє достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями та навичками (володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів і категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу), виконав всі практичні завдання з незначними недоліками. Студент своєчасно та у повному обсязі виконав навчальне навантаження.
	4,50	89			
	4,43	88			
	4,36	87			
	4,29	86			
	4,22	85			
	4,15	84			
	4,08	83			
4,01	82				
<b>C</b>	<b>3,50-4,00</b>	<b>74-81</b>	<b>4</b>	<b>зараховано</b>	<i>Добре</i> – студент демонструє середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками (володіє знаннями матеріалу, але допускає помилки у
	4,00	81			
	3,92	80			
	3,85	79			
	3,78	78			
	3,71	77			

	3,64	76			формуванні термінів і категорій, проте за допомогою викладача орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу), виконав практичні завдання з недоліками. Студент своєчасно та у повному обсязі виконав навчальне навантаження.
	3,57	75			
	3,50	74			
<b>D</b>	<b>2,86-3,49</b>	<b>64-73</b>	<b>3</b>		<i>Задовільно</i> – студент демонструє середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками (дає правильну відповідь не менше ніж на 64% питань, або на всі запитання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність. Студент своєчасно виконав практичні та контрольні тестові завдання по всім змістовним модулям на оцінку не менше ніж «задовільно».
	3,49	73			
	3,42	72			
	3,35	71			
	3,28	70			
	3,21	69			
	3,14	68			
	3,07	67			
	3,00	66			
	2,93	65			
	2,86	64			
<b>E</b>	<b>2,51-2,85</b>	<b>60-63</b>	<b>3</b>		<i>Задовільно</i> – рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього (дає правильну відповідь не менше ніж на 60% питань, або на більшість запитань дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність. Студент своєчасно виконав практичні та контрольні тестові завдання по всім змістовним модулям на оцінку не менше ніж «задовільно».
	2,85	63			
	2,73	62			
	2,62	61			
	2,51	60			
<b>FX</b>	2,00-2,50	35-59	<b>2</b>	<b>не</b>	<i>Незадовільно</i> – низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з дисципліни (дає правильну відповідь

				не менше ніж на 35% питань, або на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій, не виконав практичні завдання. Студент не виконав навчальне навантаження.
<b>F</b>	0,00-1,99	1-34	<b>2</b>	<i>Незадовільно</i> – низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок (дає правильні відповідь менше ніж на 35% питань, або на більшу кількість запитань дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій, не виконав практичні завдання. Студент не виконав навчальне навантаження.

### **ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ**

1. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки
2. Історія розвитку аеробіки в Україні
3. Принципи оздоровчого тренування
4. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини
5. Техніка безпеки під час занять аеробікою
6. Причини травматизму під час занять аеробікою
7. Заходи щодо попередження травм на заняттях аеробікою
8. Матеріально-технічне забезпечення занять аеробікою
9. Санітарно-гігієнічні вимоги до місця проведення занять
10. Санітарно-гігієнічні вимоги до одягу та взуття
11. Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки
12. Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика)
13. Фітнес-аеробіка
14. Прикладна аеробіка
15. Оздоровча аеробіка
16. Класична (базова) аеробіка
17. Танцювальна аеробіка
18. Силова аеробіка
19. Аеробіка з використанням різного знаряддя
20. Аеробіка з елементами бойових мистецтв
21. Аеробіка у водному середовищі
22. Аеробіка психічно-регулювальної спрямованості
23. Циклічна аеробіка
24. Позаурочні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки
25. Позашкільні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки
26. Правила гідратації під час занять аеробікою

27. Правила харчування при заняттях аеробними вправами
28. Контроль та самоконтроль на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками
29. Методика проведення самостійних занять з аеробіки

#### **4. Політика курсу**

Базується на тому, що усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватись вимог чинного законодавства України, Статуту Глухівського НПУ ім. О. Довженка, Положення про Відокремлений структурний підрозділ «Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка» та Правил внутрішнього розпорядку Коледжу, загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності.

Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності відповідно до «ПОЛОЖЕННЯ про забезпечення академічної доброчесності у Відокремленому структурному підрозділі «Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»».

Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті.

#### **5. Інформаційне забезпечення**

##### **Список рекомендованих джерел**

###### *Основна*

1. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді : монографія / Г. Ф. Пономарьова, О. М. Школа, А. В. Осіпцов, Д. В. Пятницька. Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2018. 254 с.
2. Синиця С., Шестерова Л., Синиця Т. Оздоровча аеробіка. Львів: Новий світ. 2000, 2021. 236 с.
3. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
4. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс] : навчальний посібник.; уклад.: Толмачова С. Є., Кузьменко Н. В., Чеховська А. Ю., Захарова І. Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с. URL : [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/32204/1/Fizychne\\_vykhovannia\\_aerobika.p df](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/32204/1/Fizychne_vykhovannia_aerobika.p df).

###### *Додаткова*

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 216 с.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Методичні рекомендації для організації та проведення занять з оздоровчої аеробіки (комплекси вправ фітбол-аеробіки, степ-аеробіки). Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 80 с. ISBN 978-617-552-034-5.

4. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студентів-медиків I–II курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін та ін. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с.
5. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Організація та проведення навчальнотренувального процесу з аеробіки) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 55 с.
6. Пастернацький В. В. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки з навчальної дисципліни ВК 2.5 теорія і методика викладання аеробіки для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Одеса, 2021. 32 с.
7. Пільова С. Децик Т. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної програми «Фізичне виховання» з напрямку «Аеробіка». Одеса, 2022. 31 с.
8. Серeda І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки. Навчальний посібник для студентів. Тернопіль, 2016. 24 с.
9. Синиця С.В., Шестерова Л.С. Оздоровча аеробіка. Спортивнопедагогічне вдосконалення: навчальний посібник. Полтава: ПНТУ, 2010. 244 с.
10. Четчикова О. І. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка). Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.
11. Хіврич І. І. Методичні рекомендації з дисципліни «Аеробіка» [Електронний ресурс]. Бердянськ : БЕГК БДПУ, 2019. 29 с. URL : <https://naurok.com.ua/metodichni-rekomendaci-z-disciplini-aerobika-103260.html>.
12. Dr J. Stanley. All You Need To Know Of Aerobics exercise : Best Exercises for Building Balance, Reclaim Strength, Flexibility and body rehabilitation. 2022. 14 p.
13. Holmer B. VO2 Max Essentials: The comprehensive guide to aerobic fitness, how to improve it, and what it means for health, performance, and longevity. Kindle Edition. 2023. 125 p.