

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Аэробика: теория и методика : учеб. для студентов учреждений высш. образования / под общ. ред. Е. С. Крючек. – М. : Академия, 2018. – 189 с.
2. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и К, 2018. – 255 с.
3. История развития культуризма (бодибилдинга) в Беларуси (1946–1992 гг.) : пособие / В. Ю. Бурковский [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2017. – 139 с.
4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
5. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика : учеб. пособие / Л. А. Юсупова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 370 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

6. Анатомия стретчинга : большая ил. энцикл. / пер. с англ. Н. А. Татаренко. – М. : Э, 2018. – 222 с.
7. Айенгар, Г. С. Йога в упражнениях. Йога в действии : промежуточ. курс асан и пранаям, составл. по учеб. программе мемор. ин-та Йоги Рамамани Айенгар / Г. С. Айенгар. – Сыктывкар : Фита, 2015. – 192 с.
8. Аквааэробика / авт.-сост.: Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 127 с.
9. Антонович, С. И. Масса, или правда о питании, добавках и «химии» в бодибилдинге / С. И. Антонович. – Минск : БОФФ, 2016. – 511 с.
10. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
11. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.
12. Бодибилдинг : пол. пособие / [авт.-сост. Н. В. Белов]. – Минск : Харвест, 2009. – 320 с.
13. 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.
14. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла ; [пер. с англ. С. Э. Борича]. – Минск : Попурри, 2015. – 140 с.
15. Вяткин, Л. Д. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 221 с.

16. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 103 с.
17. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса : ил. рук. / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; [пер. с англ. С. Э. Борич]. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2015. – 240 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. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
20. Кристин, А. Аквааэробика : пол. рук. по подготовке : пер. с англ. / А. Кристин. – М. : ЭКСМО, 2012. – 289 с.
21. 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.
22. Лонг, Р. Анатомия виньяса-флоу и асан, выполняемых стоя : [пер. с англ.] / Р. Лонг. – Минск : Попурри, 2016. – 223 с.
23. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин : [пер. с англ.] / под ред. А. Кэмпбелла. – [2-е изд.]. – Минск : Попурри, 2013. – 462 с.
24. Люн, К. Тренировки с подвесными ремнями / К. Люн, Л. Чоу ; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2016. – 144 с.
25. Майерс, Т. Фасциальный релиз для структурного баланса / Т. Майерс, Дж. Эрлз. – М. : Эксмо, 2019. – 320 с.
26. Махов, С. Организация безопасности активного туризма : учеб.-метод. пособие для высш. профессион. образования / С. Махов ; Межрегион. акад. безопасности и выживания. – Орел : МАБИВ, 2014. – 126 с.
27. 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.
28. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 138 с.
29. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 09.01.2018 г., № 92-3 // ЦЛЕХ / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
30. 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.
31. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Башк. гос. пед. ун-т им. М. Акмуллы ; сост.: М. Г. Абдуллин [и др.]. – Уфа : БГПУ, 2013. – 64 с.

32. Основы персональной тренировки : кн. для фитнес-тренера / под ред. В. Э. Роджера, Т. Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.

33. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие для студентов спец. мед. групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафинятова ; Поволж. гос. технолог. ун-т. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. – 32 с.

34. Патерсон, Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм : практ. рук. / Дж. Патерсон ; под ред. Ю. Дрожжиной ; пер. с англ. Н. И. Могилевской. – М. : БИНОМ, 2012. – 477 с.

35. Петров, М. Н. Современный бодибилдинг / М. Н. Петров. – Минск : Харвест, 2016. – 240 с.

36. 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.

37. 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.

38. Подлиских, В. Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы : пособие / В. Е. Подлиских, В. М. Литвинович ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 143 с.

39. 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.

40. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса : [пер. с англ.] / Л. Робинсон, Г. Томсон. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 128 с.

41. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2011. – 18 с.

42. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2012. – 24 с.

43. 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.

44. Струков, С. Основы фитнес тренировки 2.0 / С. Струков. – М. : [б. и.], 2015. – 502 с.

45. Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2014. – 424 с.

46. 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.

47. 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. – 422 с.

48. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / [сост. В. И. Ганопольский]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

49. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В.И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.

50. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундамент. курс / Д. Уайдер. – М. : Уайдер спорт-СУ, 1993. – 166 с.

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

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

53. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 844 с.

54. Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга : [пер. с англ.] / Н. Эванс. – Минск : Попурри, 2016. – 240 с.