

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
природничо - географічний факультет
кафедра теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін

Назва курсу Нормативний/вибірковий	Сучасні фітнес технології вибірковий
Ступінь освіти	Перший (бакалаврський) Середня освіта. "Фізична культура"
Рік навчання / Семестр / Курс (рік навчання)	2024-2025 н.р. / Непарний семестр
Викладачі	Котова Олена Володимирівна
Профайл викладачів	http://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-v/sklad-kafedri-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnih-distiplin/
Контактний тел.	(067) 93-46-222
E-mail:	Kotova171265@gmail.com
Сторінка курсу в ЦОДТ МДПУ ім. Б.Хмельницького	http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=1706
Консультації	<i>Очні консультації:</i> щосереді, згідно графіку роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту - обговорення питань для самопідготовки та презентацій. <i>Онлайн-консультації:</i> через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького.

1. АНОТАЦІЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Програма вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес-технології» складена відповідно до освітньої програми підготовки бакалавра першого рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура.

Предметом вивчення освітнього компоненту є навчання майбутнього вчителя фізичної культури основам сучасного викладання фітнес-технологій в фізичному вихованні як комплексу властивостей особистості вчителя, що забезпечує високий рівень самоорганізації та рухової активності в його професійній діяльності. Освітній компонент «Сучасні фітнес-технології» пов'язана з циклом загальних фахових компонентів, які мають забезпечити випускників відповідними знаннями і сформувати вміння застосовувати їх у майбутній професійній діяльності; циклом опанування здобувачами освітнього компоненту професійно - орієнтованого циклу: з компонентами медико-біологічного блоку, які повинні забезпечити природничо-наукову підготовку та містять знання про специфіку професійної діяльності вчителя, педагогічні здібності, особливості підготовки сучасного вчителя фізичної культури у керуванні фітнес діяльністю учнів на уроках фізичної культури, педагогічну техніку, культуру спілкування, педагогічні інновації, нові рухові технології.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Метою є забезпечення знань та необхідних практичних навичок для проведення занять з оздоровчих видів фітнесу, розвиток і удосконалення рухового запасу здобувачів, а також набуття професійних знань, умінь і навичок для самостійної роботи.

Освітній компонент спрямований на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності на засадах у сфері фізичної культури і спорту, а також на досягнення передбачених результатів навчання. Обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС.

Програма навчальної дисципліни складається з таких блоків:

1. Загальні характеристики сучасних видів оздоровчих фітнес-технологій.
2. Особливості підготовки сучасного вчителя фізичної культури у керуванні фітнес діяльністю учнів на уроках фізичної культури.
3. Організація та навчання методикам оздоровлення.

3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК2. Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

Фахові компетентності спеціальності (ФК)/ Спеціальні (предметні) компетентності (ПК)

ФК3. Здатність здійснювати цілепокладання, планування та проектування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів.

ПК1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ПК7. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.

4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН1. *Знає* та *вміє* застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок осіб, які належать до різних вікових груп, *володіє* засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН2. *Знає* як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. *Володіє* актуальними технологіями формування грамотності у фізичній культурі, інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та

5. ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Вид заняття	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Загальна кількість годин/кредитів 120 годин/4 кредити	30	14	76

6. ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Політика академічної поведінки та етики:

- не пропускати та не запізнюватися на заняття за розкладом;
- виконання завдань практичних занять і питань самостійної роботи;
- вчасно та самостійно виконувати модульні завдання.

Після здійснення вибору даного освітнього компонента, вона стає вибірковою для вивчення та включається до індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

7. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

7.1. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЗАГАЛЬНА)

Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література	Завдання	Оцінка	Термін виконання
Блок І. Загальна характеристика сучасних видів фітнес-технологій.						
18	Тема1. Сучасні фітнес- технології як освітній компонент. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.	Лекція (6 год.) Практичне заняття (6 год.) Самостійна робота (10 год.).	О: 1, 2, 3,4. Д: 3, 10, 15.	1.Визначити зміст освітнього компоненту. Завдання та функції « Сучасні фітнес- технології як освітній компонент». 2.Знати характеристику та історію розвитку сучасних оздоровчих технологій,вимоги.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж навчального семестру (перший періодичний контроль)
18	Тема 2. Характеристики здоров'я	Лекція (4год.). Практичне (заняття (6 год.).	О: 1, 3, 4, 7. Д: 3, 9, 10,	1. Дати характеристику здоров'я населення. 2.Визначити основні фактори, що	від 2 до 5 балів поточного	впродовж навчального семестру (перший періодичний

	населення України. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.	Самостійна робота (8 год.).	11.	впливають на здоров'я . Вплив та взаємозв'язок зі способом життя. 3. Признаки здоров'я та його критерії.	контролю	контроль)
18	Тема 3. Тема 2. Основні поняття дисципліни, поняття «фітнес-технології». Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.	Лекція (2 год.). Практичне заняття (6 год.). Самостійна робота (8 год.).	О: 1, 2, 3, 5. Д: 3, 15.	1.Навести загальну характеристику сучасних оздоровчих систем. 2.Визначити структуру, оздоровчих систем .	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж навчального семестру (перший періодичний контроль)
Блок II. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ						
18	Тема 4. Система оздоровлення Пілатеса: мета, сутність. Системи Амосова. Система Бодіфлекс, Система Лідьярда: мета, сутність.	Лекція (4 год.). Практичне заняття (6 год.). Самостійна робота (4 год.).	О: 3, 4, 5, 6. Д: 2, 3, 5, 8, 9, 12, 13, 16.	1.Знати сутність системи оздоровчого напрямку Амосова. Система Бодіфлекс. 2. Проаналізувати систему Лідьярда: мета, сутність методики оздоровлення. 3. Система Бодіфлекс.Профілактична гімнастика Ф.Ткачова: мета, сутність.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж навчального семестру (другий періодичний контроль)
18	Тема 5-6. Система оздоровлення Норбекова. Система оздоровлення «Українська йога». Система оздоровлення академіка	Лекція (4 год.). Практичне заняття (6 год.). Самостійна робота (10 год.).	О: 3, 4, 5, 6. Д: 1, 2, 7, 9, 11, 14.	1.Проаналізувати методику навчання система оздоровлення «Українська йога». 2.Надати характеристику системі оздоровлення Норбекова. 3. Проаналізувати гімнастику по системі оздоровлення Гермеса і Су-Джок. 4.Скласти комплекси вправ для	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж навчального семестру (другий періодичний контроль)

	Мікуліна. Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок.			навчання по системі оздоровлення академіка Мікуліна та провести їх зі здобувачами.		
18	Тема 7. Система оздоровлення Дікуля. Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.	Лекція (4год.) Практичне заняття (6 год.) Самостійна робота (6 год.)	О: 3, 4, 5, 6. Д: 2, 3, 4, 10, 14, 19, 24, 28, 32.	1.Вміти організувати роботу по системі оздоровчих Мудрів. 2.Характеристика системи оздоровлення Дікуля. 3. Структура системи оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж навчального семестру (другий періодичний контроль)
	Тема 8. Особливості системи Ніши. Система оздоровлення Маккензі;.	Лекція (2 год.) Практичне заняття (8год.) Самостійна робота (8 год.)		1. Організація роботи з системи Ніши. 2. Система оздоровлення Маккензі; 3. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж навчального семестру (другий періодичний контроль)
	Тема 9. Система оздоровлення аутогенного тренування.	Лекція (2 год.) Практичне заняття (8год.) Самостійна робота (8 год.)		1. Вміти охарактеризувати сутність складових аутогенного тренування: мета, завдання та особливості оздоровлення.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж навчального семестру (другий періодичний контроль)

7.2. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЛЕКЦІЙНИЙ БЛОК)

Тема лекції	Зміст лекції
Тема 1. Сучасні фітнес технології - як освітній компонент. Характеристики здоров'я населення України. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Визначити зміст освітнього компоненту. Завдання та функції освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології». 2. Місце сучасних фітнес технологій в системі фізичного виховання. 3. Класифікація та термінологія.
Тема 2. Оздоровчі системи Пілатеса: мета, сутність. Системи Амосова. Система Бодіфлекс, Система Лідьярда: мета, сутність.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття оздоровчі системи . 2. Сутність системи Амосова. 3. Система Бодіфлекс. (відеоогляд).
Тема 3 Система оздоровлення Норбекова. Система оздоровлення «Українська йога». Система оздоровлення академіка Мікуліна. Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика системи оздоровлення Норбекова.. 2. Загальна характеристика системи оздоровлення «Українська йога». 3. Загальна характеристика системи оздоровлення академіка Мікуліна 4. Гімнастика Гермеса.
Тема 4. Аутогенне тренування: мета, основні завдання, сутність. Оздоровча система Бубновського.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровча система Бубновського. 2. Аутогенне тренування: мета, основні завдання, сутність. Концепція В.П. Петренка поліпшення психічного здоров'я особистості. 3. Система Су-Джок.
Тема 5. Технології психоемоційного оздоровлення. Система Бодіфлекс, Система Лідьярда: мета, сутність	<ol style="list-style-type: none"> 1. Технології психоемоційного оздоровлення. 2. Профілактична відновна гімнастика Ф. Ткачова. 3. Система Лідьярда: мета, сутність.
Тема 6. Класифікація та характеристика видів оздоровчої аеробіки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика видів оздоровчої аеробіки. 2. Класифікація оздоровчої аеробіки. 3. Методика навчання оздоровчої аеробіки..
Тема 7. Профілактична гімнастика Ф.Ткачова: мета, сутність. Система Пілатеса: мета, сутність.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Види оздоровчої аеробіки. 2. Мета, сутність системи Пілатес. 3. Профілактична гімнастика Ф.Ткачова
Тема 8. Система Бодіфлекс. Гімнастика Гермеса. Технології дихання.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Завдання й організація роботи по системі Бодіфлекс.

Китайська дихальна система. Система відновлення дихання К. Динейка. Дихальна гімнастика Бутейко та Стрельникової.	2. Технологія дихання. Китайська дихальна система. 3. Методика проведення дихальної гімнастика по Бутейко та Стрельникової..
Тема 9. Методика складання навчальних комплексів з сучасних видів оздоровчого фітнесу.	1. Основи техніки в сучасній аеробіці та їх виконання. 2. Техніка та методика навчання базовим крокам в аеробіці. 3. Техніка виконання базових рухів.

7.3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

Тема практичного заняття	Зміст практичного заняття
Тема 1. Організаційне заняття. Оздоровчий фітнес як навчальний освітній компонент.	1. Загальні питання історії та розвитку систем оздоровлення. Оздоровчий фітнес як навчальний освітній компонент.
Тема 2. Оздоровчі системи Пілатеса: мета, сутність. Системи Амосова.	1. Мета, сутність. Системи Амосова. 2. Оздоровчі системи Пілатеса. 3. Вправи на занурення з головою і відкривання очей у воді.
Тема 3. Система оздоровлення «Українська йога». Система оздоровлення академіка Мікуліна. Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок.	1. Українська йога. 2. Система оздоровлення академіка Мікуліна. 3. Гімнастика Гермеса. 4. Система Су-Джок.
Тема 4. Поліпшення психічного здоров'я особистості. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.	1. Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровлення М.Норбекова. 2. Концепція В.П. Петренка поліпшення психічного здоров'я особистості. 3. Поліпшення психічного здоров'я особистості.
Тема 5. Програми здоров'я Ханса Моля: мета, сутність.	1. Загальна характеристика програми здоров'я Ханса Моля. 2. Програми здоров'я. 3. Роздільне харчування і здоров'я.
Тема 6.. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка.	Загальна характеристика Програми здоров'я Ханса Моля. 2. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка. 3. Система американських дієтологів.
Тема 7. Технології оздоровчого харчування	1. Загальна характеристика способу. 2. Роздільне харчування і здоров'я.

	4. Загальна координація рухів.
Тема 8. Загальні питання історії та розвитку систем здоровлення. Оздоровчий фітнес - технології як навчальна дисципліна.	1. Загальна характеристика способу. 2. Положення тіла і рухи ногами. 3. Рухи руками і дихання. 4. Загальна координація рухів.
Тема 9. Оздоровчі технології загартування. Оздоровчі технології загартування	1. Характеристика оздоровчих напрямків загартування організму. 2. Технології загартування.

(ОПРАЦЮВАННЯ)

Тема для самостійного опрацювання	Зміст теми
Тема 1. Класифікація та характеристика оздоровчих видів аеробіки	1. Характеристика оздоровчих видів аеробіки. 2. Види оздоровчої аеробіки. 3. складання навчальних комплексів з оздоровчої аеробіки.
Тема 2. Базові кроки в сучасній аеробіці та їх виконання.	1. Базові кроки та особливості їх виконання. 2. Специфічні методи навчання руховим діям. 3. Методика навчання базовим рухам.
Тема 3. Техніка безпеки на заняттях з оздоровчої видів фітнесу.	1. Загальна характеристика вправ стретчингу. 2. Базові кроки в сучасній аеробіці та їх виконання.
Тема 4. Система Пілатеса: мета, сутність. Система Бодіфлекс.	1. Інноваційні технології медико-соціальної реабілітації. 2. Загальна характеристика анімалотерапії як сучасного засобу реабілітації. 3. Арттерапія: значення, специфіка, засоби. 4. Форми та методи гарденотерапії. 5. Сучасні підходи до використання туротерапії.
Тема 5. Китайська дихальна система. Система відновлення дихання К. Динейка.	1. Китайська дихальна система. 2. Система відновлення дихання К. Динейка. 3. Дихальна гімнастика Бутейко та Стрельникової.
Тема 6. Концепція В.П. Петренка поліпшення психічного здоров'я особистості.	1. Система оздоровлення М. Норбекова. 2. Особливості використання методики для поліпшення психічного здоров'я. 3. Концепція В.П. Петренка.
Тема 7. Система оздоровлення	1. Система оздоровлення академіка Мікуліна.

«Українська йога». Система оздоровлення академіка Мікуліна. Гімнастика Гермеса.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Гімнастика Гермеса особливості використання. 3. Специфіка виконання «Українська йога».
Тема 8. Система Бодіфлекс. Гімнастика Гермеса. Технології дихання. Дихальна гімнастика за методикою Бутейко та Стрельникової.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Система дихальних вправ Бодіфлекс. 2. Технології дихання. 3. Специфіка дихальної гімнастики за методикою Бутейко та Стрельникової.

8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ

Загальна система оцінювання курсу	<p>За семестр з курсу дисципліни проводяться два періодичні контролю (ПКР), результати яких є складовою результатів контрольних точок першої (КТ1) і другої (КТ2). Результати контрольної точки (КТ) є сумою поточного (ПК) і періодичного контролю (ПКР): $КТ = ПК + ПКР$. Максимальна кількість балів за контрольну точку (КТ) складає 50 балів. Максимальна кількість балів за періодичний контроль (ПКР) становить 60% від максимальної кількості балів за контрольну точку (КТ), тобто 30 балів. А 40% балів, тобто решта балів контрольної точки, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів. Результати поточного контролю обчислюються як середньозважена оцінок (Хср.) за діяльність студента на практичних (семінарських) заняттях, що входять в число певної контрольної точки. Для трансферу середньозваженої оцінки (Хср.) в бали, що входять до 40% балів контрольної точки (КТ), треба скористатися формулою: $ПК = (Хср.) * 20 / 5$. Таким чином, якщо за поточний контроль (ПК) від діяльності студента на всіх заняттях $Хср. = 4.1$ бали, які були до періодичного контролю (ПКР), то їх перерахування на 20 балів здійснюється так: $ПК = 4.1 * 20 / 5 = 4.1 * 4 = 16.4 // 16$ (балів). За періодичний контроль (ПКР) студентом отримано 30 балів. Тоді за контрольну точку (КТ) буде отримано $КТ = ПК + ПКР = 16 + 30 = 46$ (балів).</p> <p>Студент має право на підвищення результату тільки одного періодичного контролю (ПКР) протягом двох тижнів після його складання у випадку отримання незадовільної оцінки. Якщо підсумковим контролем вивчення дисципліни є диференційований або недиференційований залік, то набраних таким чином 60 і більше балів достатньо для його зарахування.</p> <p>Якщо підсумковим контролем є екзамен, на його складання надається 100 балів за виконання тестів (або задач чи завдань іншого виду). Загальний рейтинг з дисципліни (ЗР) складається з суми балів (Е), отриманих на екзамені, і підсумкової оцінки (ПО) та ділиться навпіл. $ЗР = (ПО + Е) / 2$</p>
Практичні (семінарські) заняття	<p>«5» – студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові / тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою</p>

	<p>операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.</p> <p>«4» – студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Студент здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.</p> <p>«3» – студент в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків формулювання висновків.</p> <p>«2» – студент не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Студент, який навчається стабільно на «відмінні» оцінки і саме такі оцінки має за періодичні контролю, накопичує впродовж вивчення навчального курсу 90 і більше балів, має право не складати екзамен з даної дисципліни.</p> <p>Студент зобов'язаний відпрацювати всі пропущені практичні (семінарські) заняття протягом двох тижнів. Невідпрацьовані заняття (невиконання навчального плану) є підставою для недопущення студента до підсумкового контролю.</p>

Форма контролю – залік.

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб.пособ. для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. - М. :СпортАкадемПресс, 2002.-303 с.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии : Методическое пособие. - М.:ТЦ Сфера, 2007. - 160 с.
3. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / автор-укладач Н.П. Наволокова. - Х. : Вид. група «Основа», 2009. - 176 с. - (Серія «Золота педагогічна скарбниця»).
4. Організація оздоровчої роботи в НЗ / [Гаркуша Г.В., Рудік О.А., Свилярьова К.М.; Л.А. Швайка]. — Харків: Основа, 2011. — 319.
5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Подобщ. ред. Н.В. Сократова. - М. : ТЦ Сфера, 2005. - 224с.
6. Костенко М.П. Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку спорту вищих досягнень в Україні/ М.П. Котенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : Зб. наук. праць. - К.: Науковий світ, 2003. - С. 12-17.
7. Шкрєбтій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні/ Ю.М. Шкрєбтій // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : Зб. наук. праць. - К.: Науковий світ, 2004. - № 4. - С.5-11.
8. Корж В.П. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні В.П. Корж, Ю.О. Павленко, М.В.Дутчак, О.К. Артем'єв, В.П.Карленко, В.О. Дрюков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. - 2006. - №10. - С. 4-12.
9. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація/В.Г.Папуша. – Тернопіль: Збруч, 2000 – 248 с.
10. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С., Сучасні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2005.-200-215 с.
11. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / Кібальник О. Я. - Суми:СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006.- 46 с.
12. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод, посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. - Запоріжжя:- ЗНУ, 2006.-67 с.
13. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб.для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. -К. : Олимпийская литература, 2003. - Т.1.-422 с.
14. Ломова О. А. Степ-аэробика // Физкультура в школе.- 2002.- № 2.12-14с.

10. Інформаційні ресурси

1. <http://www.mon.gov.ua> - Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <http://www.nau.ua> - Інформаційно-пошукова правова система „Нормативні акти України (НАУ)”.
3. <http://portal.rada.gov.ua> - Офіційний веб-сайт Верховної Ради України.

ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова С.Ф. Фізична реабілітація в кардіології: навч. посіб. (курс лекцій) / С.В. Абрамова. – Суми: Вид-во СумДПУ, 2020, 140 с.
2. Богдановська Н.В. Фізична реабілітація різних нозологічних груп: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Н.В. Богдановська, М.В. Маліков. - Запоріжжя: [б.в.], 2009. - 316 с.
3. Вакуленко Л.О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії в таблицях, схемах, рисунках: навч.посіб. / Л.О. Вакуленко, О.Р. Барладин, Д.В. Вакуленко. - Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. – 113 с.
4. Воронін Д.М. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи / Д.М. Воронін, Є.О. Павлюк. – Хмельницький: ХНУ, 2011. – 143 с.
5. Горбатюк С.О. Фізична реабілітація при травмах опорно-рухового апарату: навч. посіб. / С.О. Горбатюк. - Рівне: Волинські обереги, 2008. – 200 с.
6. Григус І.М. Фізична реабілітація в пульмонології: навч. посіб. / І.М. Григус. – Рівне: НУВГП, 2015. – 258 с.
7. Заболевания сердца и реабилитация: пер. с англ. / подобщ. ред. М.Л. Полока, Д.Х. Шмидта. – К.: Олимп. л-ра, 2000. – 408 с.
8. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. - К.: Олимп. л-ра, 2003. – 280 с.
9. Козак Д.В. Лікувальна фізична культура: посібник / Д.В. Козак, Н.О. Давибіда. - Тернопіль: ТДМУ, 2018. – 108 с.
10. Кравченко А.І. Медико-біологічна та реабілітаційна термінологія для студентів спеціальностей “Фізична реабілітація”, “Фізична культура”: навч. посіб. / А.І. Кравченко, Ю.О. Лянной, В.В. Купина. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 212 с.
11. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах / за ред. Л.І. Фісенко. - К.: Купріянова, 2005. – 400 с.
12. Михайлова Н.Є. Методологія фізичної реабілітації дітей, хворих на вроджену клишоногість: монографія / Н.Є. Михайлова. – Рівне, 2012. – 216 с.
13. Мурза В.П. Фізична реабілітація в хірургії: навч. посіб. / В.П. Мурза, В.М. Мухін. - К.: Науковий світ, 2008. - 247 с.
14. Ногас А.О. Фізична реабілітація при множинних захворюваннях: навчально-метод. посіб. / А.О. Ногас, І.М. Григус. - Рівне, 2007. - 100 с.
15. Окамото Г. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник/ Г. Окамото; пер. з англ. Ю. Кобіва, К.А. Добриніної. - Львів, 2002. - 232 с.
16. Очерет А.А. Как жить с плоскостопием / А.А. Очерет. – М.: Советский спорт, 2000. – 96 с.
17. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей / И.И. Пархотик. - К: Олимп. л-ра, 2007. – 280 с.
18. Пащенко В.Г. Оздоровлення, профілактика й реабілітація дітей з функціональним порушенням постави та сколіозом на уроках фізичного виховання: навч. посіб. / В.Г. Пащенко. – Луганськ: ЛДПУ імені Тараса Шевченка, 2003. – 147 с.
19. Попадюха Ю.А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: навч. посіб. / Ю.А. Попадюха. – К.: Центр учбової літератури, 2018. – 300 с.
20. Пшетаковский И.Л. Артروزы: клиника, диагностика, лечение и реабилитация / И.Л. Пшетаковский. – Одесса: Астропринт, 2004. - 288 с.
21. Реабілітаційний масаж: підручник / [Л.О. Вакуленко, Д.В. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька]. – Тернопіль, ТДМУ, 2018. – 380 с.

22. Реабилітація при захворюваннях серцево-судинної системи / под ред. И.Н. Макаровой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 304 с.
23. Романишин М.Я. Фізична реабілітація в спорті: [навч. посіб.] / М.Я. Романишин. - Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.
24. Тайсон С. Начните двигаться: Руководство по восстановлению двигательных функций после перенесенного инсульта / С. Тайсон, Д. Джексон: пер. с англ. - СПб.: Политехник, 2001. – 84 с.
25. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В.М. Сокрута. –Краматорськ: Каштан, 2019. –480 с.
26. Фізична рекреація: навч. посібн для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
27. Христова Т.Є. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студ. вищих навч. закладів спеціальності «Фізичне виховання*» / Христова Т.Є., Суханова Г.П. - Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2015. – 172 с.
28. Язловецький В.С. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / В.С. Язловецький, Г.Е. Верич, В.М. Мухін. – Кіровоград: РВВ КДПУ, 2004. – 238 с.
29. Bassett D.R. Validity and reliability issues in objective monitoring of physical activity / D.R. Bassett // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2000. – № 71. – P. 30–36.
30. Burton A.W. Movement Skill Assessment / A.W. Burton, D.E. Miller. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 406 p.
31. Kisner C. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques (Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques) / C. Kisner, L.A. Colby, J. Borstad. – Philadelphia: F.A. Davis, 2017. - 1088 p.
32. O'Sullivan S.B. Physical rehabilitation / S.B. O'Sullivan, J.S. Thomas, G. Fulk. – Philadelphia: F.A. Davis, 2014. - 1505 p.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> Наукова бібліотека ім. Вернадського
2. <http://lib-gw.univ.kiev.ua/> - Наукова бібліотека КНУ імені Тараса Шевченка
3. <http://www.library.ukma.kiev.ua/> - наукова бібліотека НаУКМА
4. http://ulif.org.ua/ulp/dict_all/ - “Словники України” – on-line
5. <http://www.slovnuk.net/> - Великий тлумачний словник сучасної укр. мови
6. <http://www.sci.aha.ru/ALL/> - ALL-IN-ONE. Універсальний довідник-енциклопедія
7. <http://www.ukrop.com.ua/encyclopaedia/use/> - Енциклопедія УСЕ