

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН інституту фізичної
культури _____ Лянной М.О.

« 31 » 08 2023

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

з дисципліни **Оздоровчий фітнес**

01 Освіта

Галузь знань _____
(шифр і назва галузі знань)

014 Середня освіта

Напрямок підготовки (спеціальність) _____
(шифр і назва)

українська

мова навчання _____

Погоджено науково-
методичною комісією

НН інституту фізичної культури
« 31 » 08 2023 р.

Голова: Мороз Л.В., к. пед. н.,
доцент _____

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Дубинська Оксана Яківна

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури

Протокол 1 від 31 08 2023 р.

Завідувач кафедри
Олександр Томенко
д. фіз. вих, професор



Ухвалено навчально-методичною комісією

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Протокол № 1 від « 31 » 08 2023 р.



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Напрямок підготовки 014 Середня освіта (фізична культура)	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
		3-й	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання 1. Підготовка рефератів 2. Проведення дослідницької роботи (назва)		Семестр 2	
Загальна кількість годин - 120			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		16/4 год.	
		Практичні, семінарські	
		28/6 год.	
		Консультації	
		4/2	
		Самостійна робота	
		72 год.	
		Індивідуальні завдання:	
		Вид контролю: залік	

1. Цілі вивчення навчальної дисципліни

формування у студентів необхідних знань з основ оздоровчої фізичної культури, технологій розвитку фізичних вмінь і навичок та фізичних якостей та оволодіння методикою організації фізкультурно-оздоровчої роботи для досягнення оптимального рівня фізичного стану контингенту різного віку та статі з використанням засобів оздоровчого фітнесу.

Завдання:

1. Формування у студентів уявлень про раціональний зміст та структуру фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення у різних сферах суспільства.
2. Оволодіння знаннями та методичними прийомами щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення.
3. Формування вмінь планувати, організовувати і впроваджувати у майбутній професійній діяльності фітнес-технології у сфері фізичної культури різних груп населення.

4. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення дисципліни здійснюється на базі знань та вмінь отриманих студентами при вивченні наступних дисциплін: «Музично-ритмічне виховання», «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія і методика аеробіки», «Фізіологічні основи фізичної культури».

2. Результати навчання за дисципліною

	Програмні результати навчання	Програмні результати навчання
Знання	ФК2. Предметно-методична компетентність як здатність: моделювати зміст навчання з «Фізичної культури» відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів; формувати та розвивати	ПРН 2. Знати теоретико-методичні основи фізичної культури, технології здоров'язбереження, методики розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури. Методи навчання: наочні, практичні. Методи контролю: опитування, поточний контроль, тестування,

	в учнів ключові компетентності та уміння, спільні для всіх компетентностей; здійснювати інтегроване навчання учнів; добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і фізичного розвитку учнів; розвивати в учнів критичне мислення; здійснювати оцінювання та моніторинг результатів навчання учнів з «Фізичної культури» на засадах компетентнісного підходу; формувати ціннісне ставлення в учнів.	перевірка рефератів. ПРН 5. Демонструвати знання методики підготовки і проведення уроків фізичної культури та секційних занять, організації самостійної роботи, навички конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу, педагогічну етику і, як результат, вміння виконувати посадові обов'язки вчителя фізичної культури. Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота. Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів
Вміння	ФК 8. Здоров'язбережувальна компетентність як здатність: організовувати безпечно освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни на уроках «Фізичної культури», позанавчальних формах проведення занять;	ПРН8. Вміти організовувати процес фізичного виховання відповідно Державного стандарту базової загальної середньої освіти, моделювати адекватні засоби та форми занять з учнівською молоддю відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів, мотивації і рівня їх підготовленості, індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів, проектувати оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах закладів освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я). Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна

	формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності; надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.	робота. Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів ПРН 12. Володіти педагогічними, психологічними, біомеханічними, медико-біологічними, фізкультурно-оздоровчими та інформаційними технологіями у сфері фізичної культури. Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота. Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів ПРИ 15. Складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи у закладах загальної середньої освіти.
--	--	--

8. Ресурсне забезпечення реалізації програми.

Опорний конспект лекцій, тестові завдання для підсумкового контролю знань, таблиці та плакати, презентації та діаграми, нормативні документи, навчальні посібники і підручники.

1. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	Студент вільно володіє навчальним матеріалом, проявляє глибокі знання змісту програмного матеріалу, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача

	знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.
В	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки,
С	Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і не чітко формулює висновки.
Д	Студент на достатньому рівні відповідає на питання та вирішує практичні завдання, наводить окремі приклади, але не проявляє глибоких знань змісту програмного матеріалу.
Е	Студент задовольняє мінімальним. вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає значні помилки.
Ф	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єктивність, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.
FX	Студент при відповіді на питання виявив серйозні пробіли в знаннях основного матеріалу, допустив принципові помилки при відповіді на всі питання.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота														Сума
РОЗДІЛ 1						РОЗДІЛ 2						РОЗДІЛ 3		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	100
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	

За кожне заняття студент має змогу отримати до «5» балів за відповідь і творчу роботу, крім того «2» бали за контроль самостійної роботи студента.

У випадку теоретичного опитування або демонстрації практичного завдання студенти оцінюються від «0» до «5» балів:

Оцінка «5 бали». Студент вільноволодіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «4 бали». Студент вміє зіставляти, узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки, серед яких є суттєві.

Оцінка «1 або 2 бали». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «0 балів». Студент не зробив спроби відповісти на питання.

У випадку перевірки самостійної роботи студенти оцінюються від «0» балів до «2» балів:

Оцінка «2 бали». Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.

Оцінка «1 бал». Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відпові дає встановленим вимогам.

Оцінка «0 балів». Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.

Підсумковий контроль здійснюється за допомогою тестування (всього 25 питань). За кожну правильну відповідь студент отримує «1 бал».

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

1. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути: екзамени, комплексні іспити, тести, проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, завдання на лабораторному обладнанні, інші види індивідуальних та групових завдань тощо.

Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Основи організації і методики проведення занять оздоровчим фітнесом

Тема 1. Загальні основи теорії й методики проведення занять оздоровчим фітнесом.

Тема 2. Класифікація фітнес програм

Тема 3. Фітнес-програми спрямовані на розвиток аеробної витривалості. Особливості методики занять

Тема 4. Фітнес-програми спрямовані на розвиток сили. Особливості методики занять.

Тема 5. Фітнес-програми спрямовані на розвиток гнучкості та досягнення релаксації.

Розділ 2. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення

Тема 1. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дошкільнятами

Тема 2 Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку

Тема 3. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку що мають відхилення у стані здоров'я

Тема 4.. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом зі студентами.

Тема 5. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дорослим населенням.

Тема 6. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з людьми похилого віку.

Розділ 3. Контроль ефективності занять оздоровчим фітнесом

Тема 1. Оцінка ефективності застосування оздоровчого фітнесу з різними групами населення

Тема 2. Методики визначення фізичного стану, фізичної підготовленості у процесі занять оздоровчим фітнесом

4. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усьо го	у тому числі				Усьо го	у тому числі			
		лек	пр	лаб	сам.р		лек	пр	лаб	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Розділ 1 Основи організації і методики проведення занять оздоровчим фітнесом										
Тема 1. Загальні основи теорії й методики проведення занять оздоровчим фітнесом.	11	4	2		5					
Тема 2. Класифікація фітнес програм	11	4	2		5					
Тема 3. Фітнес-програми спрямовані на розвиток аеробної витривалості. Особливості методики занять	9		4		5					
Тема 4. Фітнес-програми спрямовані на розвиток сили. Особливості методики занять.	7		2		5					
Тема 5. Фітнес-програми спрямовані на розвиток гнучкості та досягнення релаксації.	7		2		5					
Разом за розділом 1	45	8	12		25					
Розділ 2. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення										
Тема 1. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дошкільнятами	7		2		5					
Тема 2. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку	9	2	2		5					
Тема 3. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з	9	2	2		5					

дітьми шкільного віку, що мають відхилення у стані здоров'я.										
Тема 4. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом зі студентами.	7		2		5					
Тема 5. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дорослим населенням	7		2		5					
Тема 6. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з людьми похилого віку	7		2		5					
Разом за модулем 2	46	4	12		30					
Модуль 3. Контроль ефективності занять оздоровчим фітнесом										
Тема 1. Оцінка ефективності застосування оздоровчого фітнесу з різними групами населення	12	2	2		8					
Тема 2. Методики визначення фізичного стану, фізичної підготовленості у процесі занять оздоровчим фітнесом.	13	2	2		9					
Разом за модуль 3.	25	4	4		17					
Підсумковий контроль										
Всього	120	16	28		72					

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні основи теорії й методики проведення занять оздоровчим фітнесом	4
2	Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм	4
3.	Теоретико-методичні основи побудови занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення	4
4.	Оцінка ефективності застосування оздоровчого фітнесу з різними групами населення	2
5.	Методики визначення фізичного стану, фізичної підготовленості у процесі занять оздоровчим фітнесом.	2
		16

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні основи теорії й методики проведення занять оздоровчим фітнесом	2
2	Класифікація фітнес програм. Опанування базових кроків аеробіки.	2
3.	Фітнес-програми спрямовані на розвиток аеробної витривалості.	2
4	Фітнес-програми спрямовані на розвиток сили.	2
5	Фітнес-програми спрямовані на розвиток гнучкості та досягнення релаксації	2
6	Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дошкільнятами	2
7	Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку	2
8	Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку що мають відхилення у стані здоров'я	2
9	Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом зі студентами.	2
10	Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дорослим населенням	2
11	Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з людьми похилого віку	2
12	Оцінка ефективності застосування оздоровчого фітнесу з різними групами населення	2
13	Методики визначення фізичного стану, фізичної підготовленості у процесі занять оздоровчим фітнесом	2
14	Контрольне тестування.	2

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Опрацюйте методику застосування водних процедур з лікувально-профілактичною метою...	2
2	Опрацюйте методику застосування банних процедур з лікувально-профілактичною метою....	2
3	Опрацюйте методику застосування банних процедур з лікувально-профілактичною метою.	2
4	Охарактеризуйте особливості техніки безпеки під час занять оздоровчим фітнесом.	3
5	Вплив харчування на здоров'я людини	3
6	Визначте чинники, що лежать в основі негативних тенденцій та виявляються у процесі навчання, які вважаються головною проблемою ЗСЖ школярів.	3
7	Перерахуйте головні фактори, що впливають на вибір форми і змісту відпочинку	3
8	Виділіть негативні фактори дії на організм: а) алкоголю; б) куріння; в) наркотичних речовин	6
9	Опишіть сутність механізму загартування організму до холоду.	2
10	Перерахуйте програмно-нормативні документи, що регламентують фізкультурно-оздоровчу діяльність в Україні	4
11	Визначте найбільш типові ефекти, що відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ	3
12	Дослідіть вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей дошкільного віку	4
13.	Дослідіть вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку	4
14	Загальна характеристика фізичного виховання студентської молоді	4
15	Охарактеризуйте зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.	4
16.	Скласти індивідуальну програму занять для себе.	4
17.	Підготовка до тестового контролю.	4
18.	Добір музичних фонограм	5
19.	Методика аквафітнесу.	4
20.	Особливості занять йогою.	2
Разом		72

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота														Сума
РОЗДІЛ 1						РОЗДІЛ 2						РОЗДІЛ 3		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	100
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ОцінкаECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

3.Методичне забезпечення:

1. Кібальник О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання/ О.Я. Кібальник, О.А. Томенко /Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. – Суми : Видавництво СумДПУім.. А. С. Макаренка, 2009. – 230 с.

2.Дубинська О.Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості / О.Я. Дубинська, Н.В. Петренко: монографія. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 358 с.

3.Кокарев Б. В. Основы построения и проведения занятий с оздоровительной аэробикой : навч.-метод. пособие / Б. В. Кокарев, О. С. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запорожье : ЗНУ, 2006. – 67 с.

4.Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.

5. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.

10. Рекомендована література

1. Андреева О. В. (2015). *Теоретико-методологические основы рекреационной деятельности разных групп населения*. Теория и методика физического воспитания и спорта, Т. 2, 29–43.

2. Андреева О. В. (2014). Физическая рекреация. (монография). К.: *ТОВ НВП Поліграфсервіс*, 286 с.

3.Барканова О.В. (2009). Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум, сост. О.В. Барканова. *Библиотека актуальной психологии*– Вып.2, Красноярск, 7–9.

4. Байгужина О.В. (2008). *Особенности адаптивных реакций вегетативной нервной системы и нейродинамических процессов организма студенток 19-20 лет в зависимости от типа ментальной нагрузки*. (дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13). Челябинск.

5. Благий О. Л. (2005). Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Л. Благий, М. В. Чернявський. *Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IX Міжнар. наук. конгр.* Київ, 546 с.

6. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. (2007). Психотерапия: Учебник для вузов. 2-е изд., стереотип. СПб.: Питер, Серия «Учебник для вузов».

7. Василенко Я. О. (2015). Обґрунтування та характеристика програми розвитку феноменів – «Я» тілесного у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*, Т. 7, Вип. 38, 93–104.

8. Ващук Л. М. (2016). Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 20–25.

9. Вейдер С. (2006). *Суперфитнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота*. Ростов-на-Дону : Феникс, 288 с.

10. Вендина Д. А. (2013). ЗОЖ, как средство профилактики стресса у подростков. *Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно–практической конференции*. Томск: ТПУ, 10–12.

11. Возний А.П. (2014). Тілесність людини як феномен розвитку фізичної культури. *Філософія науки: традиції та інновації : науковий журнал. МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка*, 113–122.

12. Гадельшина Т. Г. (2011). Структурно-уровневая концепция психической адаптации. *Вестн. Томского гос. пед. ун-та* Вып. 6., 161–164.

13. Глоба Г. В. (2004). Науково-методичні шляхи оптимізації рухової активності оздоровчого спрямування у дітей та підлітків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць V Міжнар. наук.-практ. конф.* Вінниця, 48–52.

14. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б.И. (2000). Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. *Издательский центр «Академия»*.

15. Давыденко Д.Н. (2006). Валеология –научно-педагогическая основа культуры здоровья. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*, 21, 21–25.

16. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету міністрів України від 15 січня 1996 р. 80 – 22.

17. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. (2016). *Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості*. (монографія). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 566 с.

18. Дубинська О. Я. (2017). Теоретичні аспекти застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 143, 263-266.

Забегалін В. В., Кібальник О. Я. Особливості проведення занять оздоровчими видами плавання зі студентами ВНЗ / В. В. Забегалін, О. Я. Кібальник // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали ХІВсеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми. – 28–29 квітня, 2011. – С. 71–75.

19. Игонин, А. С. Проект: «Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ». Режим доступа: <http://www.pfo.ru/?id=21319>

20. Капрара Дж. (2003). *Психология личности*. Спб.: Питер, 7–19.

21. Ковальова Н., О. Андреева. (2011) Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. *Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Вип. 7, Сер. 15. С. 8–13.

Кібальник О. Я. (2007). Оптимізація рівня рухової активності дітей 13–15 років шляхом впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 73–77.

22. Кренделєва В. У. (2015). Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 175–178.

23. Круцевич Т. Ю. (2018). Теорія і методика фізичного виховання, Т. Ю. Круцевич (ред.), (сс. 415–423). К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», – Т. 2. *Методика фізичного виховання різних груп населення*. 368 с.

24. Круцевич Т. Ю. (2019). Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 152–156.

25. Круцевич Т. Ю. (2014). *Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів*. Спортивний вісник: Придніпров'я.

26. Круцевич Т. Ю. (2003). *Теория и методика физического воспитания*. Том 2. Олимпийская литература: Киев, 137–139.

27. Курносик Є. К. (2001). Колове тренування. Досвід використання. *Фізична культура в школі*, 14 – 17.

28. Ложкин Г. В. (2005). Психосемантический анализ структуры представлений спортсменов о теле (телесности). *Наука в олимпийском спорте*, 41–46.

29. Ложкин Г. В. (2004). Феномен телесности в я-структуре старшеклассников и содержание их жизненных проектов. *Психологический журнал*, 27–33.

30. Михно Л. С. (2017). *Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки* (автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02). Київ, 23 с.

31. Москаленко Н. В. (2014). *Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів*, Н. В. Москаленко (ред.), 2-е вид. Дніпропетровськ: Інновація.

32. Мудревская Е.В. (2008). *Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности* (автореф. дис. ... канд. пед. наук. : спец. 13.00.04) «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Сургут.

33. Начинская С. В. (1987). *Основы спортивной статистики*. К.: Вища шк. Головн. издательство, 189 с.

34. Остин Денис (2004). *Пилатес для вас*. Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: ООО Попудри. Серия – «Здоровье в любом возрасте», 320 с.

35. Павленко І. О. (2016). Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 69-73.
36. Сайкина Е. Г. (2004). Фитбол-аэробика. *Теория и практика физической культуры*, 7, 43 – 46.
37. Селуянов В. Н. (2001). *Основы научно-методической деятельности в физической культуре*. М. : СпортАкадемПресс, – 184 с.
38. Синиця Т. О. (2019). Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу. *Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. І. Боберського*, 20 с.
39. Синиця Т.О. (2018). Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Збірник наукових праць*. Харків, 229.
40. Синиця Т. О. (2016). Регуляція емоційного стану жінок засобами ментального фітнесу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*. Львів, 229 - 232.
41. Хоули Э. Т. (2004).Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. *Олимпийская литература*. Киев, 376 с.
42. Хуртенко О. (2018).Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. *Scientific Educational Center Warsaw. Poland*, 71–74.
43. Шамардина Г. Н. (2003). Теоретико-практический материал курса «физическоездоровье» в системестаршейшколы. *Современный олимпийский спорт для всех*, Т. 3, 54 – 56.
44. Шевців У. С. (2009).*Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу)* (автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02).Львів, 20 с.

9. Рекомендована література

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
- 2.
3. Бабешко О. Уроки степ-аеробіки в школі. / О. Бабешко, В. Завадич // Фізичне виховання в школі. – 2007. – №3. – С. 35–39.
4. Барчуков И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
5. Безпутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г. Безпутчик // Физкультура в школе. – 2001. – № 1. – С. 24–27.
6. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: навч.-метод. посібник / Д. В. Бермудес – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
7. Борилкевич Е. В. Об идентификации понятия «фитнесс» / Е. В. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 45 – 46.
8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
9. Воропаев Д. С. Необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій в закладах освіти / Д. С. Воропаєв // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. – С. 224 – 227.
10. Гоглювата Н. Аквафитнес як ефективний засіб фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 403 – 406.
11. Горбунов В. Медифит – система медицинского фитнеса [Електронний ресурс] / В. Горбунов. – Режим доступу : <http://www.medifit.ru>
12. Губарева О. Розробка та обґрунтування уніфікованої методики занять оздоровчої гімнастики для жінок «Фітнес-мікс» / О. Губарева // Теорія і методика фізичної культури і спорту. – 2001. – № 1. – С. 3 – 6.
13. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т.2. – С. 303 – 305.
14. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
15. Дегтяренко Ю. В. Теоретико методичні особливості формування рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку / Ю. В. Дегтяренко, В. В. Проценко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Суми, 2004. – С. 6 – 9.
16. Довга І. О. Вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість і функціональний стан систем організму жінок 25 – 30 років / І. О. Довга, Л. С. Шестерова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та

студентів України : матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конференції. – Суми, 2007. – С. 236 – 241.

17. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.

18. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.

19. Захаров Е. В. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

20. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.

21. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

22. Карпин И. Особенности построения занятий аэробной велокинетики «Спиннинг» // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали II наук. конф. студентів. – К., 2000. – С. 162 – 164.

23. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. – Суми, 2008. – 235 с.

24. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізичне культура, фізичне виховання різних груп населення» / Кібальник Оксана Яківна. – Суми, 2008. – 20 с.

25. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / О. Я. Кібальник – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 14.

26. Кокарев Б. В. Основы построения и проведения занятий с оздоровчей аэробикой : навч.-метод. пособие / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.

27. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.

28. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.

29. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.

30. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Т. А. Кудра. – Владивосток : Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.

31. Курносик Є. К. Колове тренування. Досвід використання / Є. К. Курносик // Фізична культура в школі. – № 2. – 2001. – С. 14 – 17.

32. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Т. Кутек, Л. Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т.3. – С. 188–192.

.....