

**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**

**Нові технології фізичного виховання**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: **01 Освіта**

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність: **014 Середня освіта**

(шифр і назва)

Предметна спеціалізація: **014.11 Фізична культура**

(назва спеціалізації)

Інститут: **Навчально-науковий інститут фізичної культури**

(назва інституту, факультету)

Погоджено науково-  
методичною комісією  
НН інституту фізичної культури  
« 31 » 08 2023 р.  
Голова: Мороз Л.В., к. пед. н.,  
доцент \_\_\_\_\_

Робоча програма **Нові технології фізичного виховання** для студентів  
для студентів за спеціальністю **014 Середня освіта**

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 ЄКТС – 3	Галузь знань <b>01 Освіта</b> (шифр і назва)	Вібіркова	
	Спеціальність <b>014 Середня освіта</b> (шифр і назва)		
Індивідуальне навчально-дослідне завдання: <u>Розробити фізкультурно-оздоровчої програму з використанням нових технологій фізичного виховання</u>	Предметна спеціалізація Фізична культура	<b>Рік підготовки:</b>	
		1-й	
Загальна кількість годин – <b>90</b>		<b>Семестр 8</b>	
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	20/4год	
		<b>семінарські</b>	
		20/2 год	
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		48/80 год.	
<b>Консультації:</b>			
<b>2/2</b>			
Вид контролю: залік			

### 3. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою викладання навчальної дисципліни «**Нові технології фізичного виховання**» є формування знань, умінь та навичок з методики викладання новітніх технологій фізичного виховання та їх використання студентами на практиці.

**Конкретні завдання** навчального курсу «Нові технології фізичного виховання»

- ознайомити з основами здорового способу життя;
- ознайомити з принципами оздоровчого та спортивного тренування;
- ознайомити зі структурою та змістом програм фізкультурно-оздоровчих занять відомих вітчизняних та зарубіжних авторів;
- ознайомити з нетрадиційними системами фізичних вправ інноваційного характеру;
- навчити визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять;
- ознайомити з популярними у молоді різноманітними формами рухової активності та методиками їх проведення.
- ознайомити з формами та методами організації занять рекреаційного характеру;
- ознайомити з теоретико-методичними основами побудови занять з використанням новітніх технологій фізичного виховання з різними групами населення;
- навчити складати комплекс вправ для різних груп населення в залежності від фізичного стану, віку, статі та фізичної підготовленості;
- ознайомити з методами лікарсько-педагогічного контролю на заняттях.

#### Результати навчання за дисципліною

	Програмні результати навчання	Програмні результати навчання
Знання	<b>ІК.</b> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузях фізичної культури, педагогіки й методики середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук, і	<b>ПРН 2.</b> 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,

	<p>характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти</p> <p><b>ЗК5.</b> Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, і ініціативності та підприємливості (підприємницька компетентність).</p>	<p>поточний контроль, тестування, перевірка рефератів.</p>
<p><b>Вміння</b></p>	<p><b>ФК 3.</b> Інформаційно-цифрова компетентність як здатність: орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності; ефективно використовувати наявні та створювати (за потреби) нові електронні(цифрові) освітні ресурси в процесі фізичного виховання; використовувати цифрові технології; взаємооцінювання результатів навчання учнів з «Фізичної культури»</p> <p><b>ФК 8.</b> Здоров'язбережувальна компетентність як здатність: організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здійснювати профілактично - просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, б санітарії та гігієни на уроках «Фізичної культури», позанавчальних формах проведення занять; формувати в учнів культуру здорового та</p>	<p><b>ПРН 3.</b> Уміти орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів</p> <p><b>ПРН 5.</b> Демонструвати знання методики підготовки і проведення уроків фізичної культури та секційних занять з видів спорту, організації самостійної роботи, навички конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу, педагогічну етику і, як результат, вміння виконувати посадові обов'язки вчителя фізичної культури.</p> <p>Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів</p> <p><b>ПРН 8.</b> Вміти організувати процес фізичного виховання відповідно Державного стандарту базової загальної середньої освіти, моделювати адекватні засоби та форми занять з учнівською</p>

	<p>безпечного життя; зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності; надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.</p> <p><b>ФК 13.</b> Інноваційна компетентність як здатність: застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі; використовувати інновації у професійній діяльності; застосовувати різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності; здатність до навчання впродовж життя: визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя; взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства та підтримки (у рамках наставництва, супервізії тощо), дотримуючись принципів професійної етики; здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності і визначати індивідуальні професійні потреби</p>	<p>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 закладах середньої та фахової передвищої освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я).</p> <p>Методи навчання: Словесні (практичні заняття), аналіз навчально-методичної літератури, самостійна робота.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і на практичних заняттях, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів</p> <p><b>ПРН 9.</b> Вміти прогнозувати результати освітнього процесу, розробляти перспективні та оперативні плани й програми в процесі професійної діяльності.</p> <p>Методи навчання: Словесні (практичні заняття), аналіз навчально-методичної літератури, самостійна робота.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і на практичних заняттях, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів</p> <p><b>ПРН 10.</b> Володіти сучасними методами оцінювання та аналізу результатів навчання, моніторингу змін фізичного стану учнів в процесі фізичного виховання.</p> <p>Методи навчання: Словесні (практичні заняття), аналіз навчально-методичної літератури, самостійна робота.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і на практичних заняттях, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів</p> <p><b>ПРН 11.</b> Володіти сучасними методами та інноваційними освітніми технологіями, базовими навичками проведення наукових досліджень у фізичній культурі та підготовки наукових</p>
--	---	---

		<p>праць, бути здатним до навчання та професійного розвитку впродовж життя.</p> <p>Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів</p> <p><b>ПРН 18.</b> Здатність здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>Методи навчання: Словесні (лекційні та практичні), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів</p>
--	--	---

## 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.
F	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.
FX	Студент при відповіді на питання виявив ерйозні пробіли в знаннях основного матеріалу, допустив принципові помилки при відповіді на всі питання.



### **3.Програма навчальної дисципліни**

#### **Розділ I. СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

- 1.1. Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять
- 1.2. Характеристика та зміст базових аеробних фітнес-програм
- 1.3. Характеристика та зміст фітнес програм спрямованих на розвиток сили м'язів

#### **Розділ II. СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

- 2.1. Особливості організації тренувального процесу з використанням спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання
- 2.2. Екстремальні види спорту
- 2.3. Екстремальні ігри та змагання у фізичному вихованню різних груп населення

#### **Розділ III. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

- 3.1. Зміст рекреаційно-оздоровчих
- 3.2. Рекреаційні ігри та технології у сучасній індустрії дозвілля
- 3.3. Туризм як засіб фізичної рекреації

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма (СТН/ФВ)					Заочна форма (СТН/ФВ)				
	Усього го	у тому числі				Усього го	у тому числі			
		лек	пр	лаб	сам.р		лек	пр	лаб	сп
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Розділ 1 СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>										
Тема 1. Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять	4	2	2		5		2			8
Тема 2. Характеристика та зміст базових аеробних фітнес-програм	4	2	2		5					9
Тема 3. Характеристика та зміст фітнес програм спрямованих на розвиток сили м'язів	4	2	2		5					9
Разом за 1 розділ	12	6	6		15		2			26
<b>Розділ 2. СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>										
Тема 1. Особливості організації тренувального процесу з використанням спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання	4	2	2		5		2	2		8
Тема 2. Екстремальні види спорту	4	2	2		5					9
Тема 3. Екстремальні ігри та змагання у фізичному вихованні різних груп населення	4	2	2		5		-/-	-/-		9
Разом 2 розділом	12	6	6		15		2	2		26
<b>Розділ 3. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>										
Тема 1. Зміст рекреаційно-оздоровчих занять		2	2		5		2			8
Тема 2. Рекреаційні ігри		2	2		5					9

та технології у сучасній індустрії дозволя										
Тема 3. Туризм як засіб фізичної рекреації		2	2		4		-/-	-/-		9
Тема 4. Сучасні методи оцінювання та аналізу результатів навчання, моніторинг змін фізичного стану учнів в процесі фізичного виховання.	4	2	2		4					2
Консультація	2									
<b>Всього за 3 розділом</b>		<b>6</b>	<b>8</b>		18		2			29
<b>Разом:</b>		<b>20</b>	<b>20</b>		<b>48</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>80</b>

## 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
1	Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять	2	2
2	Характеристика та зміст базових аеробних фітнес-програм	2	
3.	Характеристика та зміст фітнес програм спрямованих на розвиток сили м'язів	2	
4.	Особливості організації тренувального процесу з використанням спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання	2	2
5.	Екстремальні види спорту	2	
6.	Екстремальні ігри та змагання у фізичному вихованню різних груп населення	2	
7.	Зміст рекреаційно-оздоровчих занять	2	
8.	Рекреаційні ігри та технології у сучасній індустрії дозвілля	2	
9.	Туризм як засіб фізичної рекреації	2	
10	Сучасні методи оцінювання та аналізу результатів навчання, моніторинг змін фізичного стану учнів в процесі фізичного виховання.	2	
	<b>Разом:</b>	<b>20</b>	<b>4</b>

### 6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
1	Особливості програмування фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення	2	
2	Зміст та структура базових аеробних фітнес-програм	2	
3	Аквафітнес, як ефективний засіб зміцнення здоров'я.	2	
4	Інтенсивність силових навантажень та класифікація засобів розвитку силових здібностей.	2	
5	Функціональний тренінг, як сучасний напрям оптимізації фізичної підготовленості.	2	
6	Екстремальні види спорту та змагання у фізичному вихованню різних груп населення.	2	
7	Особливості рекреаційних занять з різними віковими групами населення.	2	
8	Спортивна анімація, як вид фізичної рекреації	2	
9	Туризм як засіб фізичної рекреації	2	
10	Методи оцінювання змін у стані здоров'я учнів під час занять з фізичного виховання.	2	
Разом:		20	2

## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
1	Охарактеризуйте техніку безпеки під час занять з використанням сучасних технологій фізичного виховання.	2	2
2	Опишіть методику стретчингу.	2	2
3	Дайте визначення спортивно-орієнтованій технології.	2	2
4	Охарактеризуйте методику відновлення у процесі оздоровчих занять.	2	4
5	Визначте особливості використання контролю ефективності оздоровчих занять.	2	2
6	Визначте чинники, що лежать в основі негативних тенденцій та виявляються у процесі навчання, які вважаються головною проблемою ЗСЖ школярів.	2	4
7	Перерахуйте головні фактори, що впливають на вибір форми і змісту відпочинку.	2	2
8	Виділіть негативні фактори дії на організм: а) алкоголю; б) куріння; в) наркотичних речовин	2	2
9	Опишіть сутність механізму загартування організму до холоду.	2	2
10	Перерахуйте програмно-нормативні документи, що регламентують фізкультурно-оздоровчу діяльність в Україні.	2	2
11	Визначте найбільш типові ефекти, що відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ	2	2
12	Дослідіть вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей дошкільного віку		2
13.	Дослідіть вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку		2
14	Надайте загальну характеристику фізичного виховання студентської молоді.		2
15	Охарактеризуйте зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.	2	4
16.	Класифікувати основні засоби аквафітнесу.	2	2
17.	Охарактеризуйте екстремальні види спорту.	2	2
18.	Визначити закономірності розвитку рекреаційно-оздоровчих технологій.	2	2
19.	Дати визначити поняття «спортивна анімація»	2	2
20.	Охарактеризуйте рекреаційно-оздоровчих технологій з використанням засобів активного туризму.	2	4
21.	Опишіть досвід застосування екстремальних змагань у світовій практиці.	2	2

22.	Охарактеризуйте рекреаційно-оздоровчих технологій з використанням рухових ігор.	2	4
23.	Охарактеризуйте рекреаційно-оздоровчих технологій з використанням зимових видів рекреації	2	4
24.	Навести класифікацію програм ментального фітнесу.	2	4
25.	Дати характеристику авторських програм оздоровчого фітнесу.	2	4
26.	Охарактеризувати рекомендації педагогам у проведенні занять з використанням екстремальних видів спорту.	2	4
<b>Разом</b>		<b>48</b>	<b>80</b>

#### 4. Розподіл балів, які отримують студенти

Для заліку

Поточний контроль									Самостійна робота	Сума	Загальна сума
P1			P2			P3					
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3			
8	8	9	8	8	9	8	8	9		75	100
2	3	3	2	3	3	3	3	3	25		

T1, T2 ... T 9 – теми розділів

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

#### 9. Методичне забезпечення

1. Навчальні аудиторії, які обладнані для проведення лекційних і семінарських занять.
2. Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютери, оснащені програмними пакетами: SPSSforWindows (StatisticalPackageforSocialSciences) – пакет програм комп'ютерної обробки первинної соціологічної інформації; ExcelforWindows – пакет програм для створення статистичних таблиць, діаграм, графіків, обробки первинної маркетингової інформації методом середніх величин;



WordforWindows – пакет програм для текстового форматування й ілюстрування звітів за підсумками проведених маркетингових досліджень; мультимедійний проект, екран, презентації до лекцій.

3. Наочні посібники, роздавальний матеріал (таблиці, схеми, рисунки).
4. Програма дисципліни, навчальні і методичні посібники, матеріал для тестування, картки матеріалу, періодична і наукова література, доступ до бібліотечних і сітьових джерел інформації.

## 9. Рекомендована література

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Бекетт Франц. Национальные парки: трудный выбор. // Курьер ЮНЕСКО. 1994. - № 6. - С. 23 - 25
3. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта/ Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
5. Волошин А. П. На Олімпійській хвилі / А.П. Волошин.– К.: «МП Леся», 2008. – 448 с
6. Гоглювата Н. Аквафітнес 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.
7. 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.
8. Дутчак М. В. Основные направления государственной поддержки спорта для всех в Украине / М. В. Дутчак // Physikal education and sport: Quarterly, Volume 46, Supplement # 1, Part 2, Warsaw: ScientificPublishersPWN 2002. – P. 39 – 40.
9. Дутчак М.В. Реалії та перспективи трансформації масового спортивного руху в Україні / М.В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні; Збірник наукових праць. Ч. II. – Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного університету «Регі» імені академіка Степана Дем'янчука. – 2003. Випуск III. – С. 200–212.
10. 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.
11. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 151 с.
12. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
13. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

14. Карпин И. Особенности построения занятий аэробной велокинетики «Спиннинг» // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали II наук. конф. студентів. – К., 2000. – С. 162 – 164.
15. 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.
16. 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.
17. Кокарев Б.В., Оздоровчі види гімнастики: аеробіка, атлетична гімнастика, стренфлекс / Б.В. Кокарев, Н.І., Смірнова, Р.В. Клопов, О.Є.Черненко.– навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008.–177 с.
18. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
19. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
20. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник /Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня.– К.: Олімп. л-ра, 2010. – 24с.
21. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер;[пер. с англ.] – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
22. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005, – 328с.
23. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. –Дніпропетровськ: Інновація, 2008.– 252с.
24. Мякинченко Е. Б. Аеробика. Теория и методика проведения занятий : уч. пособ. / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова – М. : Спорт-АкадемПрес, 2002. – 304 с.
25. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
26. Остин Денис Пилатес для вас / Остин Денис : [пер. с англ. И. В. Гродель.] – Мн. : ООО «Попурри», 2004. – 320 с.
27. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
28. Платонов В. Н. Теорияспорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
29. Приступа Є.П. Фізична рекреація : навч. посіб / Є.П. Приступа. Дрогобич. : коло, 2010. – 448 с.
30. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: уч. пособ. / В. А. Романенко – Донецк: Изд-во ДоНУ, 2005, – 290 с.
31. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. -С. 55-57
32. СайкинаЕ. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е.Г.Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 43 – 46.
33. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини :

навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

34. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. література, 2001. – 438 с.

35. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. – Полтава, 2010. – 204 с.

36. Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура (оригинальные комплексы индивидуальной гимнастики) / М. С. Тартаковский. – М. : Знание, 1986. – 64 с.

37. Татура Ю. В. Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты /под. ред. Ю. В. Татуры — М.: Бук-пресс, 2006. – 352 с.

38. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1. – С. 84 – 86.

39. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

40. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

41. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.

42. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – 271 с.

43. Fitness Canada. 1991. Active living: A conceptual overview. Ottawa: Government of Canada. <http://www.project-active.co.uk/home.htm>

44. Taylor, W.C., T. Baranowski, and D.R. Young. 1998. Physical activity interventions in low-income, ethnic minority, and populations with disability. American Journal of Previews in Medicine 15: 334-343.

## **11. Інформаційні ресурси**

1. Навчальні аудиторії, які обладнанні для проведення лекційних і семінарських занять;
2. Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютери, оснащенні програмними пакетами: SPSS for Windows (Statistical Package for Social Sciences) – пакет програм комп'ютерної обробки первинної соціологічної інформації; Excel for Windows – пакет програм для створення статистичних таблиць, діаграм, графіків, обробки первинної маркетингової інформації методом середніх величин; Word for Windows – пакет програм для текстового форматування й ілюстрування звітів за підсумками проведених маркетингових досліджень; мультимедійний проект, екран.
3. Презентації лекцій в Powerpoint.

