

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

ПРИРОДНИЧО-ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Назва курсу	Навчальна практика з фітнес технологій
Освітні компонент	Фітнес технології з навчальною практикою
Ступінь освіти Бакалавр/магістр/доктор філософії Освітня програма	Бакалавр ОП: 014.11 Середня освіта. Фізична культура
Рік викладання/ Семестр/ Курс (рік навчання)	2023-2024 н.р. III курс I семестр
Викладач	Котова Олена Володимирівна – доцент
Профайл викладача	http://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-v/sklad-kafedri-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnih-distsiplin/kotova-olena-volodumirivna/
Контактний тел.	
Е-mail:	kotova171265@gmail.com
Сторінка курсу в ЦОДТ МДПУ ім. Б.Хмельницького	http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=1706
Консультації	Очні консультації: Що п'ятниці, згідно графіку роботи викладачів кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Онлайн-консультації: через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького.

1. АНОТАЦІЯ

Навчальна практика з Фітнес технологій здобувачів III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми 014.11 Середня освіта. Фізична культура є складовою освітнього компоненту «Фітнес технології та навчальною практикою». Вона спрямована на закріплення теоретичних знань, отриманих студентами за час навчання та набуття й удосконалення практичних навичок та умінь з освітнього компоненту «Фітнес технології з навчальною практикою». Проводиться у I семестрі навчального року. Навчальна практика є важливим етапом входження здобувачів вищої освіти до навчального процесу у вищому навчальному закладі з метою формування в них активного ставлення до здобуття високого рівня наукових і професійних знань, умінь і навичок для майбутньої практичної діяльності в галузі фізичного виховання, сучасних фітнес технологій, спорту і здоров'я людини.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

Мета практики – – набуття теоретичних і практичних знань, умінь, навичок та ознайомлення здобувачів вищої освіти з особливостями практичної діяльності у сфері фізичної культури, охорони здоров'я та сформуванню навички здорового способу життя та збереження здоров'я, оволодіння музично-руховими вміннями необхідними для проведення занять з різних напрямів фітнесу та сприяти розвитку творчості в самостійному складанні комплексів.

Сформуванню у здобувачів навички в проведенні навчальних і позакласних занять з оздоровчого фітнесу в закладах загальної середньої освіти і ДЮСШ.

Основні завдання навчальної практики:

- Оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами.
- Оволодіти музично-руховими вміннями, необхідними для проведення занять з фітнесу.
- Оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, стретчинг, аква -фітнес та інші).
- Оволодіти методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.

Основні теми:

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі повинні знати:

1. Загальні основи фітнесу.
2. Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі
3. Зміст та методика проведення оздоровчо-тренувальних програм з різних видів фітнесу.
4. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу.
5. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
6. Особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу

Бази проходження практики.

Бази проходження навчальної практики визначаються на початку навчального року, укладаються договори (угоди) з організаціями, установами і визначається термін проходження.

3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ

Загальні компетентності

ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 11. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

Спеціальні (предметні) компетентності (ПК)

ПК 11 Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, до розроблення методик і технологій з метою розвитку рухових умінь і навичок учнів та їхніх фізичних (рухових) якостей на основі розуміння й застосування засад фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки; здійснення профілактики травматизму.

ПК 14. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з учнями в закладах середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну фізкультурно-оздоровчу роботу.

ПК 16. Здійснення підготовчої і виконавської діяльності на спортивних спорудах та обладнанні. Розробка нових комплексів фізичних вправ та оздоровчих рухових програм.

4. РЕЗУЛЬТАТИ ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ

ПРН 13. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок

ПРН 21. Уміє самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку та учнями в закладах дошкільної, середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу (зокрема зі спортивного туризму й орієнтування).

ПРН 24. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

5. ОБСЯГ ПРАКТИКИ

Вид заняття	Загальна кількість годин	практичні заняття	самостійна робота
Кількість годин	45	20	25

6. ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

Політика академічної поведінки та етики:

- Не пропускати та не запізнюватися на заняття за розкладом;
- Вчасно виконувати завдання практичних занять та питань самостійної роботи;
- Вчасно та самостійно підготувати та захистити звіт з практики

7. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ

7.1 СТРУКТУРА ПРАКТИКИ (ЗАГАЛЬНА)

Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
БЛОК 1. Вступ. Загальні основи фітнесу.						
4	Тема 1. Вступна лекція. Мета та завдання практики. Зміст. Загальні основи фітнесу.	Лекція (1 год) Практичне заняття (2 год) Самостійна робота (1 год.)	1-5	Вивчити та засвоїти зміст, класифікацію та загальну основу фітнесу.		впродовж першого дня практики
1	Тема 2. Особливості фізичних	Практичне заняття - 1 год		Охарактеризувати особливості фізичних навантажень та		впродовж першого дня

	навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі			рекомендації з техніки безпеки на заняттях з різних видів фітнесу		практики
Блок 2. Особливості організації та проведення занять з різних видів фітнесу						
9	Тема 3. Зміст та методика проведення оздоровчо-тренувальних програм з різних видів фітнесу	Практичне заняття – 4 год. Самостійна робота – 5 год.	1-12	1.Методика проведення навчально-тренувальних занять з фітнесу. 2. Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки на заняттях фітнесом 3. Методика проведення оздоровчо-тренувальних програм з різних напрямків фітнесу. 4.оздоровчо-тренувальні програми з різних видів фітнесу.		впродовж другого дня практики
9	Тема 4. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу.	Практичне заняття - 4 год. Самостійна робота – 5 год.	1-12, 17	1.Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу: методичні прийоми візуального управління групою. Методичні прийоми: дзеркальний показ. 2. Методи та методичні прийоми навчання руховим діям під музичний супровід . 1. 3. Характеристика специфічних методів навчання руховим діям		впродовж третього дня практики
9	Тема 5. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	Практичне заняття - 4 год.	1-12	1. Основні показники регуляції фізичного навантаження.		впродовж четвертого дня практики

		Самостійна робота – 5 год.		2. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з фітнесу. 3. Удосконалення основних рухових дій з оздоровчих видів гімнастики.	
9	Тема 6. Особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу	Практичне заняття - 4 год. Самостійна робота – 5 год.	1.4	1. Засвоїти методику організації, суддівства та правил проведення змагань з різних видів фітнесу. 2. Засвоїти методику організації, суддівства та правил проведення змагань.	впродовж п'ятого дня практики
Блок 3. Підведення підсумків практики					
4	Тема 7. Написання і захист індивідуальних завдань, виконання тестів. Залік	Самостійна робота – 4 год.		Підготовка звіту, тестування	впродовж п'ятого дня практики

Практика завершується диференційованим заліком, який плюсується до загальної оцінки з освітнього компоненту «Фітнес-технології з навчальною практикою». Програмою передбачено п'ять чотирьох годинних занять, 25 годин на самостійну роботу і виконання індивідуальних завдань. На заняттях оцінюється діяльність здобувача по виконанню конкретних завдань що фіксується в зошитах. Підсумкова оцінка в балах за 100-бальною шкалою, кредитно-трансферною і національною оцінкою виставляється в журнал академічної групи.

Вимоги щодо оформлення звітної документації про проходження практики.

Для звітування студент готує зошит з усіма записами практичних занять, виконаними індивідуальними завданнями і самостійною роботою. Після перевірки студент письмово відповідає на 10 тестів вибіркового виду. В кожному тесті одне запитання і чотири відповіді, з яких тільки одна правильна. Правильна відповідь оцінюється 1 балом.

Вимоги до звіту.

Звіт має включати такі складові частини:

- титульний аркуш;
- зміст;
- вступ;

- розділ 1 – Загальні основи фітнесу.
- розділ 2 – Практична частина. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу.
- розділ 3 - Індивідуальне завдання
- розділ 4 - Розробка заняття заснованого на оздоровчих видах гімнастики за вибором студента.
- висновки та рекомендації;
- список використаної літератури та джерел.

Звіт оформлюється на листах формату А-4. Шрифт 14, інтервал 1,5. Розмір лівого поля - 20, правого 5-10 мм, зверху й знизу - 20 - 30. Кожний новий розділ звіту треба розпочинати з нової сторінки.

До кожного виду зйомки додається абрис, журнали польових вимірювань зйомок, плани та профілі, які виконуються відповідно до вимог креслення олівцем, чорною пастою, а усі умовні знаки наносяться відповідним кольором.

Усі сторінки звіту повинні бути пронумеровані послідовно арабськими цифрами, починаючи з першої сторінки. Нумерація сторінок повинна бути наскрізною від титульного аркуша до останньої сторінки, враховуючи всі рисунки, таблиці та ін., розташовані всередині тексту або після нього. На титульному аркуші, що є першою сторінкою, номер не ставлять.

Титульний аркуш повинен вміщувати такі елементи інформації: повну назву міністерства, котрому підпорядкований вуз, повну назву вузу; повне найменування кафедри, що приймає звіт з навчальної практики; назва звіту (повинна бути написана більш великим шрифтом); список виконавців з підписами.

Зміст починається з нової сторінки. У змісті перелічують назви, що наводяться у звіті, вказують номер сторінок, на яких вони розміщені.

Кожний розділ слід починати з нової сторінки. Підрозділи повинні мати порядкові номери в межах кожного розділу, що складається з номера розділу й підрозділу, розділених крапкою. У кінці номера підрозділу також ставлять крапку.

Назва розділів і підрозділів повинна бути короткою, відповідати змісту і писатися у вигляді назв (у червоний рядок) великими літерами.

Перенесення слів у назвах забороняється. Крапку в кінці назви не ставлять. Відстань між назвами й наступним текстом повинна дорівнювати приблизно 3-5 інтервалам.

При посиланні на літературні джерела наводять порядковий номер використаної літератури у квадратних дужках.

Усі рисунки в звіті повинні бути чіткі й виразні. При оформленні планів та профілів застосовувати рамки для їх відокремлення.

Абрис, журнал, плани і профілі виконуються на окремих листах і розміщуються послідовно одразу після

посилання на них у тексті. Нумерація їх рекомендується наскрізна.

Написи слід розміщувати по можливості горизонтально, близько до деталі, до якої вони мають відношення. Розмір шрифту повинен бути не менше половини розміру шрифту у тексті. Кожний рисунок має супроводжуватися змістовним підписом, що розміщується під рисунком поряд з його номером.

При оформленні планів та профілів рисунка треба звертати увагу на правильність умовних позначень.

7.4. ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Під час виконання індивідуальних завдань здобувачі збирають матеріал для написання звіту з проходження навчальної практики, використовуючи його для доповідей на підсумкових конференціях викладачів та здобувачів вищої освіти природничо-географічного факультету, на засіданнях наукового гуртка та використовуються в подальшому під час проходження активної педагогічної практики. Здобувач вищої освіти зобов'язаний щодня присвячувати питанням практики не менш 6 годин на день, у які входить: ознайомлення з базою практики, її структурою, матеріально-технічною базою, кабінетами, спортивними залами, майданчиком.

Виконані індивідуальні завдання входять до групового звіту з навчальної практики, як його частина.

Рекомендації до індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти

Обсяг реферату 2-4 рукописних сторінки, що розміщуються в індивідуальному щоденнику практики. Реферат обов'язково має бути ілюстрований власноруч виконаними рисунками чи схемами. Список літератури має містити 2 – 5 найменувань джерел інформації. Індивідуальні завдання здобувачі отримують при вивченні розділу фітнес технології на практичних заняттях і мають бути підготовлені до проходження навчальної практики.

Перелік індивідуальних завдань:

1. Розкрийте зміст поняття фітнес, шейпінг, аеробіка, велнес і подайте характеристику його різновидів.
2. Визначте завдання та особливості занять з фітнесу.
3. Характеристика різних видів фітнес-програм.
4. Основні терміни базових вправ фітнесу.
5. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки
6. Методика організації та проведення занять зі степ-аеробіки
7. Класифікація сучасних фітнес програм силового спрямування.
8. Методичні особливості проведення занять з фітбол-аеробіки для здобувачів закладів загальної середньої освіти.
9. Правила складання фітнес програм для учнів старшої школи за системою Пілатеса.

10. Характеристика видів та стилів професійної діяльності викладача з фітнесу.
11. Подайте стислу характеристику знанням, умінням, навичкам і професійно-важливим якостям викладача з фітнесу.
12. Основні вимоги до процесу навчання у фітнесі.
13. Характеристика методів та методичних прийомів навчання комплексам вправ з фітнесу.
14. Значення музичного супроводу для занять фітнесом.
15. Специфіка складання комплексів з фітнесу під музичний супровід.
16. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.
17. Основні вимоги до попередження травматизму на заняттях з фітнесу.
18. Проби визначення функціонального стану людини та індекси фізичного розвитку. Види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.
19. Фізичні здібності, необхідні для занять з фітнесу. Характеристика фізичних якостей.
20. Засоби загальної фізичної підготовки. Характеристика координаційних здібностей.
21. Зміст загальної, спеціальної та технічної підготовки з фітнесу.
22. Дати визначення «техніки», «технічної підготовки», «технічної підготовленості» у фітнесі.
23. Подати характеристику етапів процесу формування рухових умінь і навичок.

8. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ПРАКТИКИ.

1. Після закінчення терміну практики здобувачі вищої освіти звітують про виконання програми практики. Звітна документація оформлюється, оцінювання результатів проходження практики здійснюється відповідно до вимог, критеріїв, встановлених кафедрою та зазначених у робочій програмі практики здобувачів вищої освіти.

2. Контрольні заходи з навчальної практики у здобувачів вищої освіти відбуваються на базі практики в останній день проходження практики.

3. Навчальна практика, яка входить до складу інтегрованого освітнього компоненту (дисципліни), оцінюються за 100-бальною шкалою, а рейтинг здобувача вищої освіти з освітнього компоненту визначається як середнє арифметичне.

4. Оцінювання результатів проходження навчальної практики за визначеними кафедрою вимогами здійснюється керівником практики від кафедри. Оцінка за навчальну практику як частина інтегрованого освітнього компоненту (модуль) фіксується у журналі обліку роботи академічної групи за підписом керівника практики від кафедри.

9. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ

Критерії оцінювання:

Діяльність здобувача на кожному 4-годинному практичному занятті оцінюється так:

- аналіз дидактичних матеріалів, документації, засобів навчання та ін. і обговорення в групі 1-5;
- виконання практичних завдань 2 – 5 балів;
- оформлення матеріалів польових робіт та камеральної обробки 1-5 балів.

Максимальна кількість балів -15

5 балів – здобувач демонструє знання та вміння щодо організації та проведенні польових робіт під час зйомок місцевості та обробки польового матеріалу під час камеральних робіт, знає методи вимірювання кутів та відстаней, будову геодезичних приладів тощо.

4 бали – здобувач виділяє суттєве, головне, проте відповіді і практичні дії мають незначні помилки при проведенні вимірювань під час зйомок місцевості і складанні планів і профілів.

3 бали – завдання виконані не менш, ніж на 60% навчального матеріалу. В обговоренні теоретичних питань здобувач не може чітко визначити послідовність проведення робі, допускає помилки в розрахунках, в оформленні планів і профілів.

2 бали – завдання виконані менше, ніж на половину. Здобувач погано орієнтується у методах проведення зйомок місцевості та обробки польових журналів, складання планів місцевості тощо.

1 бал – здобувач має загальне уявлення про зйомки місцевості, але чітко не може визначити послідовність робіт та методи проведення вимірювань.

Виконання самостійної роботи з тем або окремих питань програми практики оцінюється 1-5 балами.

Виконане повністю індивідуальне завдання максимально оцінюється 10 балами, по 2 бали за кожне завдання. При відсутності відповіді на кожне із завдань бали не виставляються.

Залік проводиться на підсумковій конференції з практики із захистом звіту.

Якісними критеріями оцінювання виконання індивідуальних завдань студентами є:

1. Повнота виконання завдання: елементарна, фрагментарна; повна; неповна.
2. Рівень самостійності студента: під керівництвом викладача; консультація викладача; самостійно
3. Сформованість навчально-інформаційних умінь (робота з інформаційними джерелами, спостереження).
4. Сформованість навчально-інтелектуальних умінь (визначення понять, аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення, вміння відповідати на запитання, виконувати творчі завдання).
5. Рівень сформованості фахових методичних умінь (вміння застосовувати на практиці набуті знання):
 - низький – володіння умінням здійснювати первинну обробку навчальної інформації без подальшого її

аналізу;

- середній – уміння вибрати відомі способи дій для виконання фахових завдань;
- достатній – застосовує набуті знання у стандартних практичних ситуаціях;
- високий – володіння умінням творчо-пошукової діяльності.

Підсумкова оцінка за практику нараховується наступним чином:

Види діяльності	Бали
Практичні заняття за п'ять днів	1-75
Самостійна робота	1-5
Індивідуальне завдання	1-10
Виконання тестів	1-10
Загальна сума	1-100

Виставляється в академічний журнал в балах за 100-бальною шкалою, кредитно-трансферною і національною оцінкою.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для диференційованого заліку	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
70-79	C	задовільно	
65-69	D		
60-64	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного проходження практики	не зараховано з можливістю повторного проходження практики
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним проходженням	не зараховано з обов'язковим повторним

		практики	проходженням практики
--	--	----------	--------------------------

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА

Базова:

1. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / автор-укладач Н.П. Наволокова. - Х. : Вид. група «Основа», 2019. - 176 с. - (Серія «Золота педагогічна скарбниця»).
2. Організація оздоровчої роботи в НЗ / [Гаркуша Г.В., Рудік О.А., Свинарьова К.М.; Л.А. Швайка]. — Харків: Основа, 2016. — 319.
3. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С., Сучасні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2015.-200-215 с.
4. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / Кібальник О. Я. - Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017.- 46 с.
5. 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, 2016.-67 с.
6. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид- во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 200 с.
7. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид- во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019 – 216 с.
8. Білецька В. В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, Ю. В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2015. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61
9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
10. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. – 204 с.

11. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие. – М. : ТерраСпорт, Олимпия пресс, 2011.
12. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2016. – 67 с.

Допоміжна:

- 13.Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Організаційно-методичні особливості занять фітбол-аеробікою у фізичному вихованні студенток. *Wielokierunkowosc Jako*
14. Gwarancja Postępu Naukowego: kolekcja prac naukowych «ΛΟΓΟΣ. Т. 2, 2020. Warszawa, Polska: Europejska platforma naukowa. P. 107-113
- 15.Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. № 3. С. 109-114.
- 16.Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально- методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.
- 17.Хрипач А.Г., Осінчук В.В., Булатов О.М. та ін. Степ-аеробіка у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: Серія 15. Випуск 9 (117) 2019. С. 108-112.*
- 18.Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навч. посіб. / за заг. ред. Вихляєва Ю. М. КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ, 2018. 543 с.
- 19.Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. *Молодий вчений. № 3.1 (43.1). 2017. С. 202-205*
- 20.1. Бабешко Б., Завадич В. Уроки степ – аеробіки в школі. *Фізичне виховання в школі. 2007. № 2. С. 42-45.*
- 21.2. Belikova, N., Indyka, S., Ulyanytska, N., Podubinska, S., & Krendelieva, V. (2017). PERSPECTIVES FOR IMPLEMENTATION OF NEW VARIATIVE MODULES OF «PHYSICAL CULTURE. GRADES 5–9» TRAINING PROGRAM. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3(39), 140-146. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>
- 22.3. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2018. № 11. С. 3-7.*
- 23.4. Vashchuk, L., Dedeluk, N., Tomashchuk, E., Roda, O., & Mudryk, Z. (2017). Застосування індивідуальних фітнес-програм за типами тілобудови старшокласниць як засіб підвищення фізичної активності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (2(38), 36-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-36-40>

Інформаційні ресурси

1. Інформаційні ресурси Internet-ресурс

mon.gov.ua/.../gromadske-obgovorennya-zako	Офіційний сайт закону про освіту
old.mon.gov.ua/.../uryad-skhvaliv-proekt-zmin-	Сайт МОН проект закону про фізичну культуру і спорт
noc-ukr.org/	Сайт НОК України
dsmsu.gov.ua	Сайт державні програми розвитку галузі фізична культура і спорт
education.nuos.edu.ua/	Сайт організація навчального процесу у ВНЗ