

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

01 вересня 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«АЕРОБНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ»**

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність: 222 «Медицина»

Освітньо-професійна програма: Медицина

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Медицина» підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 222 «Медицина» галузі знань 22 «Охорона здоров'я», ухваленою Вченою Радою ОНМедУ (протокол № 10 від 27 червня 2024 року).

Розробники:

завідувач кафедри, д.м.н., проф. Юшковська О. Г.
завуч кафедри, ст. викладач Середовська В. Ю.
методист кафедри ст. викладач Коростильова Г. Ю.
ст. викладач Афанасьєв С. І.
ст. викладач Бурдін І. Є.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Протокол № 1 від 26.08. 2024 р.

Завідувач кафедри

_____ Ольга ЮШКОВСЬКА

Погоджено із гарантом ОПП

_____ Валерія МАРІЧЕРЕДА

Схвалено предметною цикловою методичною комісією з медико-біологічних дисциплін ОНМедУ

Протокол № 1 від 29.08.2025 р.

Голова предметної циклової методичної комісії з медико-біологічних дисциплін,
д.мед.н., проф.

_____ Леонід ГОДЛЕВСЬКИЙ

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Протокол № ____ від «____» _____ 20__р.

Завідувач кафедри

_____ Ольга ЮШКОВСЬКА

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Протокол № ____ від «____» _____ 20__р.

Завідувач кафедри

_____ Ольга ЮШКОВСЬКА

1. Опис навчальної дисципліни:

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Загальна кількість: Кредитів – 4 Годин – 120	Галузь знань: І «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення» Спеціальність: І 2 «Медицина» Рівень вищої освіти другий (магістерський)	Денна форма навчання
		Вибіркова дисципліна
		Рік підготовки: 2
		Семестри III-IV
		Лекції (0 год.)
		Семінарські (0 год.)
		Практичні (40 год.)
		Лабораторні (0 год.)
		Самостійна робота (80 год.)
		у т.ч. індивідуальні завдання (0 год.)
		Форма підсумкового контролю – Залік

Мета: Ознайомити здобувачів з основними фітнес-програмами як однією із форм оздоровчої рухової активності; виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму.

Завдання:

1. Розкрити зміст основних аеробних видів оздоровчого фітнесу;
2. Створити у здобувачів уявлення про сучасні види оздоровчих фітнес-технологій;
3. Сформуванню свідому потребу в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю;
4. Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.
5. Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
4. Отримання здобувачами необхідних знань, умінь і навичок в застосуванні засобів аеробних видів оздоровчого фітнесу для профілактики захворювань, відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності;
5. Навчити здобувачів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей

-Загальних (ЗК):

- ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу
- ЗК2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
- ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- ЗК4. Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності
- ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення
- ЗК7. Здатність працювати в команді
- ЗК8. Здатність до міжособистої взаємодії
- ЗК10. Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології
- ЗК11. Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел
- ЗК12. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків

ЗК15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

ЗК16. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт

ЗК17. Прагнення до збереження навколишнього середовища

ЗК18. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких проявів недоброчесності

- Спеціальних(СК):

СК4. Здатність до визначення необхідного режиму праці та відпочинку при лікуванні та профілактиці захворювань.

СК28. Здатність до застосування фундаментальних біомедичних знань на рівні достатньому для виконання професійних задач у сфері охорони здоров'я

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН1. Мати ґрунтовні знання із структури професійної діяльності. Вміти здійснювати професійну діяльність, що потребує оновлення та інтеграції знань. Нести відповідальність за професійний розвиток, здатність до подальшого професійного навчання з високим рівнем автономності.

ПРН24. Організовувати необхідний рівень індивідуальної безпеки (власної та осіб, про яких піклується) у разі виникнення типових небезпечних ситуацій в індивідуальному полі діяльності.

ПРН28. Приймати ефективні рішення з проблем охорони здоров'я, оцінювати потрібні ресурси, враховувати соціальні, економічні та етичні наслідки.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

Знати:

- Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм аеробних видів оздоровчого фітнесу та вміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- Основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами оздоровчого фітнесу;
- Основні поняття оздоровчого фітнесу.

Вміти:

- Застосовувати систематичні фізичні тренування оздоровчої спрямованості;
- Скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, спрямований на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості і сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- Використовувати розумно аеробні види сучасного фітнесу у створенні самостійних програм для збереження і зміцнення здоров'я з урахуванням індивідуальних потреб організму.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Класична аеробіка.

- Вивчення базових кроків, побудова та виконання комплексу вправ.
- Класична аеробіка з низьким (low impact), середнім (middle impact) і високим (high impact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 2. Танцювальна аеробіка.

- Базові рухи і елементи, побудова та виконання комплексу вправ.
- Танцювальні види аеробіки – фанк-аеробіка, хіп-хоп аеробіка, латин-джаз аеробіка, побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 3. Степ-аеробіка.

— Вивчення базових рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.

— Степ-аеробіка з низьким (low-impact) та середнім (middle-impact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.

Тема 4. Фітнес-йога.

— Вивчення базових рухів (асан) фітнес-йоги. Побудова та виконання базового комплексу вправ фітнес-йоги.

— Методичні та технічні особливості виконання комплексу вправ «Сурья Намаскар»

Тема 5. Шейпінг (скульптура тіла).

— Вивчення базових рухів шейпінгу.

— Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку.

Тема 6. Пілатес.

— Зміст та основні принципи системи «Пілатес».

— Дихання під час занять.

— Фундаментальні вправи системи «Пілатес».

— Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» базового рівня.

Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» першого рівня.

Тема 7. Боді контроль (Body Control).

— Техніка виконання та методика навчання базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами.

— Побудова та виконання комплексу вправ (Body Control) базового рівня.

Тема 8. Skipping rope (аеробіка зі скакалкою). Техніка виконання та методика навчання базових рухів аеробіки зі скакалкою.

Тема 9. Фітбол-тренування (Fitball).

— Техніка виконання базових вправ у русі з фітболом, сидячи на фітболі та лежачи на фітболі. Побудова та виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг і спини.

— Побудова та виконання базового комплексу вправ для зміцнення м'язів живота і грудей, зміцнення м'язів кора з використанням фітболів.

— Побудова та виконання базового комплексу вправ для поліпшення балансу, координації та гнучкості з використанням фітболів.

Тема 10. Stretching – Стретчинг (розтягування).

— Правила і техніка виконання стретчингу. Вивчення базових рухів стретчингу.

— Побудова та виконання комплексу вправ статичного типу стретчингу.

— Побудова та виконання комплексу вправ динамічного типу стретчингу.

4. Структура навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		лекції	семінари	практичні	лабораторні	СРЗ
Тема 1. Класична аеробіка. Вивчення базових кроків, побудова та виконання комплексу вправ. Класична аеробіка з низьким (low impact), середнім (middle impact) і високим (high impact) рівнем навантаження,	12	0	0	2	0	10

побудова та виконання комплексу вправ.						
Тема 2. Танцювальна аеробіка. Базові рухи і елементи, побудова та виконання комплексу вправ. Танцювальні види аеробіки – фанк-аеробіка, хіп-хоп аеробіка, латин-джаз аеробіка, побудова та виконання комплексу вправ.	12	0	0	2	0	10
Тема 3. Степ-аеробіка. Вивчення базових рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ. Степ-аеробіка з низьким(low impact) та середнім (middle impact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ.	12	0	0	4	0	8
Тема 4. Фітнес-йога. Вивчення базових рухів (асан) фітнес-йоги. Побудова та виконання комплексу вправ фітнес-йоги. Методичні та технічні особливості виконання комплексу вправ «Сурья Намаскар».	14	0	0	6	0	8
Тема 5. Шейпінг (скульптура тіла). Вивчення базових рухів шейпінгу. Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку.	12	0	0	4	0	8
Тема 6. Пілатес. Зміст та основні принципи системи «Пілатес». Дихання під час занять. Фундаментальні вправи системи «Пілатес». Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» базового рівня. Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» першого рівня.	12	0	0	6	0	6
Тема 7. Боді контроль (Body Control). Техніка виконання та методика навчання базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді	12	0	0	4	0	8

пампами. Побудова та виконання комплексу вправ (Body Control) базового рівня.						
Тема 8. Skipping rope (аеробіка зі скакалкою). Техніка виконання та методика навчання базових рухів аеробіки зі скакалкою.	12	0	0	2	0	10
Тема 9. Фітбол-тренування (Fitball). Техніка виконання базових вправ у русі з фітболом, сидячи на фітболі та лежачи на фітболі. Побудова та виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг і спини. Побудова та виконання базового комплексу вправ для зміцнення м'язів живота і грудей, зміцнення м'язів кора з використанням фітболів. Побудова та виконання базового комплексу вправ для поліпшення балансу, координації та гнучкості з використанням фітболів.	12	0	0	6	0	6
Тема 10. Stretching – Стретчинг (розтягування). Правила і техніка виконання стретчингу. Вивчення базових рухів стретчингу. Побудова та виконання комплексу вправ статичного типу. Побудова та виконання комплексу вправ динамічного типу стретчингу.	12	0	0	6	0	6
Усього годин:	120	0	0	40	0	80

5. Теми лекційних / семінарських / практичних / лабораторних занять

5.1. Теми лекційних занять

Лекційні заняття не передбачені.

5.2. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені.

5.3. Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Класична аеробіка. Вивчення базових кроків класичної аеробіки,	2

	побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки.	
2.	Тема 2. Танцювальна аеробіка. Базові рухи і елементи, побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки.	2
3.	Тема 3. Степ-аеробіка. Вивчення базових рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ.	2
4.	Тема 3. Степ-аеробіка з низьким (low impact) та середнім (middle impact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ.	2
5.	Тема 4. Фітнес-йога. Вивчення базових рухів (асан) фітнес-йоги.	2
6.	Тема 4. Побудова та виконання комплексу вправ фітнес-йоги. Комплекс Сурья Намаскар початковий рівень.	2
7.	Тема 5. Шейпінг (скульптура тіла). Вивчення базових програм шейпінгу.	2
8.	Тема 5. Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку.	2
9.	Тема 6. Пілатес. Зміст та основні принципи системи «Пілатес». Дихання під час занять. Фундаментальні вправи системи «Пілатес».	2
10.	Тема 6. Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» базового рівня.	2
11.	Тема 6. Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» першого рівня.	2
12.	Тема 7. Боді контроль (Body Control). Техніка виконання та методика навчання базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами.	2
13.	Тема 7. Побудова та виконання комплексу вправ (Body Control) базового рівня з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами.	2
14.	Тема 8. Скіпінг (аеробіка зі скалкою). Вивчення базових рухів скіпінгу. Побудова та виконання комплексу вправ аеробіки зі скалкою.	2
15.	Тема 9. Фітбол-тренування (Fitball). Техніка виконання базових вправ у русі з фітболом, сидячи на фітболі та лежачи на фітболі. Побудова та виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг і спини.	2
16.	Тема 9. Побудова та виконання базового комплексу вправ для зміцнення м'язів живота і грудей, зміцнення м'язів кора і всього тіла з використанням фітболів.	2
17.	Тема 9. Побудова та виконання базового комплексу вправ для поліпшення балансу, координації та гнучкості з використанням фітболів.	2
18.	Тема 10. Stretching – Стретчинг (розтягування). Правила і техніка виконання стретчингу. Вивчення базових рухів стретчингу.	2
19.	Тема 10. Побудова та виконання комплексу вправ статичного типу стретчингу.	2
20.	Тема 10. Побудова та виконання комплексу вправ динамічного типу стретчингу.	2
	Всього:	40

5.4. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№ п/п	Назва теми/ види завдань	Кількість годин
1.	Тема 1. Класична аеробіка.	10

2.	Тема 2. Танцювальна аеробіка.	10
3.	Тема 3. Степ-аеробіка.	8
4.	Тема 4. Фітнес-йога.	8
5.	Тема 5. Шейпінг (скульптура тіла).	8
6.	Тема 6. Пілатес.	6
7.	Тема 7. Боді контроль.	8
8.	Тема 8. Скіпінг (аеробіка зі скакалкою).	10
9.	Тема 9. Фітбол-тренування (Fitball).	6
10.	Тема 10. Стретчинг.	6
	Всього:	80

7. Методи навчання

Практичні заняття: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, вправи, тренувальні вправи.

Самостійна робота: самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, самостійна робота з банком тестових завдань, частково пошуковий, дослідницький, презентація результатів власних досліджень, виконання індивідуальних завдань.

8. Форми контролю та методи оцінювання (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

Поточний контроль: присутність на занятті, тестування з фізичної підготовленості.

Підсумковий контроль: залік.

Оцінювання поточної навчальної діяльності на практичному занятті:

Оцінка практичних навичок з теми заняття:

- методи: оцінювання правильності виконання практичних навичок
- максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.

Оцінка за одне практичне заняття є середньоарифметичною за всіма складовими і може мати лише цілу величину(5, 4, 3, 2), яка округлюється за методом статистики.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
«5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, успішно виконував тестові завдання з фізичної підготовленості, вільно виконував практичні завдання, передбачені навчальною програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань, вияв креативність в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, добре виконує передбачені програмою тестові завдання з фізичної підготовленості, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
«3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, задовільно справляється з виконанням тестових завдань з рівня фізичної підготовленості,

	передбачених програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, незадовільно виконує передбачені програмою тестові завдання з фізичної підготовленості, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Оцінювання самостійної роботи здобувачів:

Самостійна робота здобувачів оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті. Засвоєння тем, які виносяться лише на самостійну роботу, перевіряється під час аудиторних занять.

Залік виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у семінарських заняттях, виконав та захистив індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Залік здійснюється: на останньому занятті до початку екзаменаційної сесії - при стрічковій системі навчання, на останньому занятті – при цикловій системі навчання. Оцінка за залік є середньоарифметичною за всіма складовими за традиційною чотирибальною шкалою і має величину, яка округлюється за методом статистики з двома десятковими знаками після коми.

9. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Отриманий середній бал за навчальну дисципліну для здобувачів, які успішно опанували робочу програму навчальної дисципліни, конвертується з традиційної чотирибальної шкали у бали за 200-бальною шкалою, як наведено у таблиці:

Таблиця конвертації традиційної оцінки у багатобальну шкалу

Традиційна чотирибальна шкала	Багатобальна 200-бальна шкала
Відмінно («5»)	185 – 200
Добре («4»)	151 – 184
Задовільно («3»)	120 – 150
Незадовільно («2»)	Ниже 120

Багатобальна шкала (200-бальна шкала) характеризує фактичну успішність кожного здобувача із засвоєння освітньої компоненти. Конвертація традиційної оцінки (середній бал за навчальну дисципліну) в 200-бальну виконується інформаційно-технічним відділом Університету.

Відповідно до отриманих балів за 200-бальною шкалою, досягнення здобувачів оцінюються за рейтинговою шкалою ECTS. Подальше ранжування за рейтинговою шкалою ECTS дозволяє оцінити досягнення здобувачів з освітньої компоненти, які навчаються на одному курсі однієї спеціальності, відповідно до отриманих ними балів.

Шкала ECTS є відносно-порівняльною рейтинговою, яка встановлює належність здобувача до групи кращих чи гірших серед референтної групи однокурсників (факультет, спеціальність). Оцінка «А» за шкалою ECTS не може дорівнювати оцінці «відмінно», а оцінка «В» – оцінці «добре» тощо. При конвертації з багатобальної шкали межі оцінок «А», «В», «С», «D», «Е» за шкалою ECTS не співпадають з межами оцінок «5», «4», «3» за традиційною шкалою. Здобувачі, які одержали оцінки «FX» та «F» («2») не вносяться до списку здобувачів, що ранжуються. Оцінка «FX» виставляється здобувачам, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але яким не зарахований підсумковий контроль. Оцінка «F»

виставляється здобувачам, які відвідали усі заняття з дисципліни, але не набрали середнього балу (3,00) за поточну навчальну діяльність і не допущені до підсумкового контролю.

Здобувачі, які навчаються на одному курсі (однієї спеціальності), на підставі кількості балів, набраних з дисципліни, ранжуються за шкалою ECTS таким чином:

Конвертація традиційної оцінки з дисципліни та суми балів за шкалою ECTS

Оцінка за шкалою ECTS	Статистичний показник
A	Найкращі 10% здобувачів
B	Наступні 25% здобувачів
C	Наступні 30% здобувачів
D	Наступні 25% здобувачів
E	Наступні 10% здобувачів

10. Методичне забезпечення

- Робоча програма навчальної дисципліни
- Силабус
- Навчально-методична література:
- Методичні розробки до семінарських занять
- Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти
- Тести для оцінювання з фізичної підготовленості.
- О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

11. Питання для підготовки до підсумкового контролю

Не передбачені програмою

12. Рекомендована література

Основна:

1. Оздоровчий фітнес: теорія і практика: навчальна-метод. посіб. / О. К. Корносенко ; Полтавський нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава: Сімон, 2020. – 273 с.
2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
3. Собко І.М., Зеленцова А.О. Заняття з fitness mix для підвищення фізичної активності студентської молоді. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті. Міжнародний періодичний збірник наукових праць. Випуск 3. Харків, 2021. С. 109-112.
4. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді : навч. посіб. : у 2 ч. / Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2023. Ч. 2. 359 с.
5. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
6. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Додаткова

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

5. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

6. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми:Університетська книга, 2017. – 128 с

7. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

8. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія / В. Гумен; Федерація шейпінгу України, ЛДУФк імені Івана Боберського // Львів: Українські технології, 2016. – 227 с.: іл.

13. Електронні інформаційні ресурси

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypta.pdf>
3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>
5. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. – Назва з екрану.
6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshe-dlya-bo/>. – Назва з екрану.
7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Фтнес>. – Назва з екрану.
8. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36372>
9. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-v-ukraine-50040938.html>. – Назва з екрану.