

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 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІТНЕСЗ ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ ВИДІВ СПОРТУ»**

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) та освітньо-професійної програми «Медицина» підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності І 2 «Медицина» галузі знань І «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення», ухваленою Вченою Радою ОНМедУ(протокол № 10 від 26 червня 2025 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.

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 МАРЧЕРЕДА

Схвалено предметною цикловою методичною комісією з медико-біологічних дисциплін ОНМедУ

Протокол № 1 від 28.08.2024 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 22 «Охорона здоров'я» Спеціальність 222 «Медицина» Рівень вищої освіти другий (магістерський)	<i>Денна форма навчання</i>
		<i>Вибіркова дисципліна</i>
		<i>Рік підготовки: 3</i>
		<i>Семестри V-VI</i>
		<i>Лекції (0 год.)</i>
		<i>Семінарські (0 год.)</i>
		<i>Практичні (40 год.)</i>
		<i>Лабораторні (0 год.)</i>
		<i>Самостійна робота (80 год.)</i>
<i>у т.ч. індивідуальні завдання (0 год.)</i>		
<i>Форма підсумкового контролю – Залік</i>		

Мета: Формування у здобувачів вищої освіти загальнокультурних, загальних і професійних компетенцій, на заняттях навчально-тренувальної групи «Фітнес з елементами бойових видів спорту», як необхідної ланки загальнокультурної цінності фізичного і психодуховного здоров'я і здійснення загальнооздоровчої тактики в професійній діяльності майбутнього лікаря.

Завдання:

1. Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
2. Виховання у здобувачів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
3. Оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану і самоконтролю під час занять фізичними вправами;
4. Отримання здобувачами необхідних знань, умінь і навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;
5. Зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
6. Придбання навиків самооборони, психологічно відчувати себе не лише здоровою людиною, але й уміти постояти за себе в складних життєвих ситуаціях
7. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; гармонійний розвиток основних м'язових груп;

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:

- Рекомендації стосовно параметрів фізичного навантаження (інтенсивність, обсяг навантаження, ознаки перенапруги, симптоми недостатнього відновлення);
- Закономірності розвитку рухових якостей і формування рухових навичок;
- Основи техніки й тактики, фізичної підготовки.
- Способи боротьби із травматизмом на заняттях;
- Фізіологічні основи діяльності систем дихання, кровообігу та енергозабезпечення при м'язових навантаженнях.

Вміти:

- Самостійно складати й виконувати вправи фітнесу з елементами бойових видів спорту;
- Використовувати отримані знання й навички для формування здорового способу життя;
- Здійснювати самоконтроль в процесі занять;
- Розуміти і користуватися термінологією в процесі зайняття;
- Застосовувати засоби і методи з метою оздоровлення і фізичного вдосконалення;
- Демонструвати типову техніку ударів, володіти захистами від них .
- Дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
- Вміти застосовувати придбані знання на заняттях для попередження стомлення, підвищення працездатності;

- Використовувати власний досвід фізкультурної діяльності для складання індивідуальної програми занять для підвищення своїх функціональних, рухових можливостей та корекції вад статури.
- Психологічно відчувати себе не лише здоровою людиною, але й уміти постояти за себе в складних життєвих ситуаціях.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Фітнес-бокс. Навчання техніки стійкі боксера. Техніка виконання і методика навчання крокам і переміщення у боксі . Формування рухових навиків пересування. Техніка переміщення боксера. Техніка виконання і методика навчання прямих ударів у боксі.

Тема 2. Захисні дії в боксі. Техніка виконання і методика навчання ухил, нирок, відтяжка, підставка, блок. Травматизм при заняттях боксом і його попередження. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захисту.

Тема 3. Техніка виконання і методика навчання ударів збоку на різних бойових дистанціях. Методика навчання ударів знизу в тулуб. Методика застосування поодиноких ударів та сполучених ударів. Застосування вправ з партнером.

Тема 4. Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна - силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей боксерів. Загальна фізична підготовка боксерів. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

Тема5. Тайський бокс (муай-тай). Техніка виконання і методика навчання ударів руками (джеб, крос, хук, аперкот). «Тайський крок» - техніка виконання і методика навчання. Класифікація,техніка виконання і методика навчання ударам ногами в тайландському боксі. Навчання круговим ударам (лоу-кік, міл-кік, хай-кік).

Тема 6. Техніка виконання та методика навчання прямим ударам (фронт-кік, удар коліном), боковим та рубаючим ударам (сайд-кік, акс-кік, кресент-кік). Методика навчання прямого удару ногою у тулуб (фронт кік), боковому удару ногою (по нозі, по тулубу)

Тема 7. Навчання техніки ударів колінами (бокові, прямі удари) та ліктями (зверху, знизу, збоку) у тайському боксі. Побудова та виконання комплексу Тайбо – рівень I (навчальний).

Тема 8. Засоби і методи розвитку фізичних якостей тайбоксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей тайбоксерів. Загальна фізична підготовка тайбоксерів. Спеціальна фізична підготовка тайбоксерів.

4. Структура навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		лекції	семінари	практичні	лабораторні	СРЗ
Тема 1. Фітнес-бокс. Навчання техніки стійкі боксера. Техніка виконання і методика навчання крокам і переміщення у боксі . Формування рухових навиків пересування. Техніка переміщення боксера. Техніка виконання і методика навчання прямих ударів у боксі.	16	0	0	6	0	10

Тема 2. Захисні дії в боксі. Техніка виконання і методика навчання ухил, нирок, відтяжка, підставка, блок. Травматизм при заняттях боксом і його попередження. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захисту.	14	0	0	4	0	10
Тема 3. Техніка виконання і методика навчання ударів збоку на різних бойових дистанціях. Методика навчання ударів знизу в тулуб. Методика застосування поодиноких ударів та сполучених ударів. Застосування вправ з партнером.	16	0	0	6	0	10
Тема 4. Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна - силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей боксерів. Загальна фізична підготовка боксерів. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ. Спеціальна фізична підготовка боксерів. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ.	16	0	0	6	0	10
Тема 5. Тайський бокс (муай-тай). Техніка виконання і методика навчання ударів руками (джеб, крос, хук, аперкот). «Тайський крок» - техніка виконання і методика навчання. Класифікація, техніка виконання і методика навчання ударам ногами	16	0	0	6	0	10

в тайландському боксі. Навчання круговим ударам (лоу-кік, міл-кік, хай-кік).						
Тема 6. Техніка виконання та методика навчання прямим ударам (фронт-кік, удар коліном), боковим та рубаючим ударам (сайд-кік, акс-кік, кресент-кік). Методика навчання прямого удару ногою у тулуб (фронт кік), боковому удару ногою (по нозі, по тулубу).	14	0	0	4	0	10
Тема 7. Методика навчання та техніка виконання ударів колінами (бокові, прямі удари) та ліктями (зверху, знизу, збоку) у Тайському боксі.	12	0	0	2	0	10
Тема 8. Засоби і методи розвитку фізичних якостей тайбоксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей тайбоксерів. Загальна фізична підготовка тайбоксерів. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ. Спеціальна фізична підготовка тайбоксерів. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ.	16	0	0	6	0	10
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.Фітнес бокс. Навчання техніки стійкі боксера. Техніка виконання і методика навчання крокам і переміщення у боксі .	2
2.	Тема 1.Формування рухових навиків пересування. Техніка переміщення боксера.	2
3.	Тема1.Техніка виконання і методика навчання прямих ударів в боксі.	2
4.	Тема 2. Захисні дії в боксі. Техніка виконання і методика навчання ухил, нирок, відтяжка, підставка, блок.	2
5.	Тема 2.Травматизм при заняттях боксом і його попередження. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захисту.	2
6.	Тема 3. Техніка виконання і методика навчання ударів збоку на різних бойових дистанціях.	2
7.	Тема 3.Методика навчання ударів знизу в тулуб.	2
8.	Тема 3.Методика застосування поодиноких ударів та сполучених ударів. Застосування вправ з партнером.	2
9.	Тема 4. Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна - силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей боксерів.	2
10.	Тема 4.Спеціальна фізична підготовка боксерів. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ.	2
11.	Тема 4. Загальна фізична підготовка боксерів. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ.	2
12.	Тема 5.Тайський бокс (муай-тай). Техніка виконання і методика навчання ударів руками (джеб, крос, хук, аперкот).	2
13.	Тема 5.«Тайський крок» - техніка виконання і методика навчання.	2
14.	Тема5. Класифікація,техніка виконання і методика навчання ударам ногами в тайландському боксі. Навчання круговим ударам (лоу-кік, міл-кік, хай-кік).	2
15.	Тема6.Техніка виконання та методика навчання прямим ударам (фронт-кік, удар коліном), боковим та рубаючим ударам (сайд-кік, акс-кік, кресент-кік).	2
16.	Тема6. Методика навчання та техніка виконання прямого удару ногою у тулуб (фронт кік), боковому удару ногою (по нозі, по тулубу).	2
17.	Тема 7. Методика навчання та техніка виконання ударів колінами (бокові, прямі удари) та ліктями (зверху, знизу, збоку) у Тайському боксі.	2
18.	Тема8.Засоби і методи розвитку фізичних якостей тайбоксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей тайбоксерів.	2
19.	Тема 8.Загальна фізична підготовка тайбоксерів. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ.	2
20.	Тема 8.Спеціальна фізична підготовка тайбоксерів. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ.	2
	Всього:	40

5.4. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№	Назва теми / види завдань	Кіл-ть годин
---	---------------------------	--------------

1.	Тема 1. Підготовка до практичних занять 1 – 3	10
2.	Тема 2. Підготовка до практичних занять 4 - 5	10
3.	Тема 3. Підготовка до практичних занять 7 - 8	10
4.	Тема 4. Підготовка до практичних занять 9-11	10
5.	Тема 5. Підготовка до практичних занять 12-14	10
6.	Тема 6. Підготовка до практичних занять 15 - 16	10
7.	Тема 7. Підготовка до практичних занять 17	10
8.	Тема 8. Підготовка до практичних занять 18-20	10
	Разом	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»)	Нижче 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.
- 3.Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга,2015.-346с.:ил.с.
4. 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.

Додаткова

- 1.Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу /В. Вихор //Педагогічні технології навчання фізичної культури.-2011

2. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров /В.Н.Остьянов-К.:Олімп. Літ.,2011.- 272
3. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
4. 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.
5. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. Матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.
6. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга,2015.-346с.:ил.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.

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/2008-03/08koypa.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. <http://er.nau.edu.ua/b>
6. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
7. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> Закон України «Про освіту».
8. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
9. <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
10. <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
11. <http://metodportal.com/taxonomy/term/35>
12. Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/>– журнал «Теорія та методика фізичного виховання».
13. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>