



СИЛАБУС

освітнього компонента

«ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Освітньо-професійний
ступінь:

Освітньо-професійна
програма:

Галузь знань:

Спеціальність:

фаховий молодший бакалавр

Фізична культура і спорт

01 Освіта/Педагогіка

017 Фізична культура і спорт

Посилання на курс у системі
дистанційного навчання:

<https://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1660>

Семестр:
IV (VI)

Кількість
кредитів:
3

Мова викладання:
державна (українська)

Розклад занять: <https://kpdi.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

Керівник курсу: **Кравець Василь Миколайович**, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, методист

Контактна інформація: тел. +380978733273
e-mail. kravets.vasyl.m@gmail.com

Інформація про очна/онлайн (Viber, Google Meet, Zoom) (за потреби):
консультації (за потреби):

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної дисципліни:	формування в студентів усвідомленої потреби у збереженні та зміцненні здоров'я, розвиток фізичних якостей, опанування оздоровчих технологій, формування навичок самоконтролю та ведення здорового способу життя.
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин	90
Кількість змістових модулів	2
Форма навчання	очна
Статус навчальної дисципліни	Вибірковий освітній компонент

Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання	<i>теорія та методика фізичної культури, анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури, долікарська медична допомога</i> Перелік раніше здобутих результатів навчання: РН 1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини. РН 7 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять. РН 8 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання. РН 9 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення. РН 10 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя. РН 12 Аналізувати специфіку розвитку фізкультурно-спортивного руху на національному рівні. РН 13 Проводити роз'яснювальну роботу серед різних груп населення щодо ведення здорового способу життя. РН 14 Організовувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості. РН 15 Застосовувати у професійній діяльності знання анатоμο-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом. РН 16 Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом. РН 18 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини. РН 19 Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами. РН 21 Планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність з різними віковими та соціальними групами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, з урахуванням принципів інклюзивної освіти, формувати позитивну мотивацію до здорового способу життя та активної громадянської позиції.
Підсумковий (семестровий, річний) контроль	<i>Диференційований залік</i>

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Індекс матриці ОПП	Програмні компетентності та результати навчання
ЗК2	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
ЗК8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 9	Здатність ефективно взаємодіяти з представниками різних вікових, соціальних груп та особами з інвалідністю, використовуючи принципи толерантності, партнерства й інклюзивного підходу.
СК1	Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.
СК2	Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно- спортивних, оздоровчих заходів.
СК3	Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.
СК4	Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.
СК5	Здатність до виконання інструкції долікарської допомоги під час виникнення невідкладних станів.
СК6	Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.
СК7	Здатність до аналізу проявів психо-емоційного стану людини під час і після занять фізичною культурою і спортом.
СК8	Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.
СК9	Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.
СК10	Здатність застосовувати сучасні методики планування, організації та проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності з урахуванням вікових, фізичних та соціальних особливостей різних груп населення, включно з особами з інвалідністю.
РН 1	Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.
РН 7	Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.
РН 8	Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.
РН 9	Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

PH 10	Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.
PH 12	Аналізувати специфіку розвитку фізкультурно-спортивного руху на національному рівні.
PH 13	Проводити роз'яснювальну роботу серед різних груп населення щодо ведення здорового способу життя.
PH 14	Організовувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
PH 15	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом.
PH 16	Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.
PH 18	Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.
PH 19	Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами.
PH 21	Планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність з різними віковими та соціальними групами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, з урахуванням принципів інклюзивної освіти, формувати позитивну мотивацію до здорового способу життя та активної громадянської позиції.

СТРУКТУРА КУРСУ

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарі	Лабораторні	Самостійні		
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно - оздоровчої діяльності дорослого населення та дітей з особливими освітніми потребами						
4	-	-	-	4	Тема 1. Основи оздоровчої фізичної культури дорослого населення та осіб з особливими освітніми потребами.	Знати: <i>основні поняття оздоровчої фізичної культури, її завдання та принципи. Вікові та індивідуальні особливості дорослого населення, що впливають на фізичну активність.</i> Розуміти: <i>вплив регулярної оздоровчої фізичної активності на здоров'я дорослої людини. Значення адаптивної фізичної культури для осіб з особливими освітніми потребами. Логіку побудови тренувального заняття з урахуванням можливостей та індивідуальних обмежень. Принципи адаптації фізичних вправ під різні групи населення.</i> Вміти: <i>добирати та комбінувати оздоровчі вправи відповідно до віку, рівня підготовленості та стану здоров'я дорослих.</i>

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарі	Лабораторні	Самостійні		
						Адаптувати фізичні вправи для осіб з різними особливими освітніми потребами. Скласти індивідуальні та групові міні-комплекси для загального зміцнення здоров'я. Проводити розминку, основну частину заняття та заминку з дотриманням безпекових вимог. Вести спостереження за самопочуттям, частотою пульсу, рівнем втоми та корегувати навантаження.
2	-	-	-	8	Тема 2. Теоретичні засади фізкультурно-оздоровчої діяльності	Знати: основні поняття оздоровчої фізичної культури, її завдання та принципи. Вікові та індивідуальні особливості дорослого населення, що впливають на фізичну активність. Розуміти: вплив регулярної оздоровчої фізичної активності на здоров'я дорослої людини. Значення адаптивної фізичної культури для осіб з особливими освітніми потребами. Логіку побудови тренувального заняття з урахуванням можливостей та індивідуальних обмежень. Принципи адаптації фізичних вправ під різні групи населення. Вміти: добирати та комбінувати оздоровчі вправи відповідно до віку, рівня підготовленості та стану здоров'я дорослих. Адаптувати фізичні вправи для осіб з різними особливими освітніми потребами.
Змістовий модуль 2. Фізична реабілітація людей із захворюванням ОРА						
2	-	-	-	2	Тема 3. Фізична реабілітація при лікуванні хребта використовуючи засоби ЛФК.	Знати: загальні принципи лікувальної фізкультури, вивчення техніки дихальної гімнастики. Розуміти: фізичні вправи для розвитку м'язів спини, тулуба, плечового та тазового поясу лежачі на підлозі. Вміти: робити коригуючу гімнастику на дошці Євмінова, біля гімнастичної стінки.
-	4	-	-	-	Тема 4. Плоскостопість. Фізична реабілітація при виникненні плоскостопості.	Знати: комплекс вправ з гімнастичними палицями. Розуміти: комплекс вправи для розслаблення м'язів нижніх кінцівок Вміти: пояснити правила профілактики плоскостопості, комплекс вправ біля гімнастичної стінки.
-	2	-	-	-	Тема 5. Професійно-прикладна фізична підготовка основа формування життєве	Знати: методику складання оздоровчої гімнастики з урахування свого діагнозу та майбутньої спеціальності. Розуміти: Контроль та самоконтролю під

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарі	Лабораторні	Самостійні		
					необхідних вмінь та навичок.	час фізичної реабілітації. Вміти: пояснити основи адаптивної гімнастики, при порушеннях опорно рухового апарату. вивчити засоби фізичного виховання під час розумової діяльності.
-	-	-	-	2	Тема 6. Фізична реабілітація при різних захворювань суглобів.	Знати: основи фізичної реабілітація при артриті та артрозі та інших порушеннях суглобів. Розуміти: комплекс вправ при остеохондрозі. комплекс вправ при радикуліті. Вміти: характеризувати технічні прийоми масажу та самомасажу при захворюваннях суглобів.
Змістовий модуль 3. Фізична реабілітація із захворювання внутрішніх органів та серцево судинної системи						
2	4	-	-	-	Тема 7. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики.	Знати: основи лікувальної фізичної культури, методiku визначення навантажень під час заняття з легкої атлетики. Розуміти: техніки ходьби з чергуванням дихальних вправ, методики оздоровчого бігу чергування ходьби, довільного дихання, техніки з низького старту 15-25м, методики діафрагмального дихання. Вміти: застосовувати методiku оздоровчої ходьби з навантаженням, при захворюванні внутрішніх органів та методiku оздоровчого бігу з чередуванням ходьби.
-	2	-	-	2	Тема 8. Оздоровчі рухливі ігри, профілактика захворювань нервової системи, збереження здоров'я.	Знати: методiku проведення ігор з порушенням функцій внутрішніх органів. Фізичні вправи на розслаблення. Розуміти: особливості самоконтролю дотримання техніки безпеки під час проведення рухливих ігор. Вміти: здійснювати фізичну реабілітацію при бронхітах та астмі, рухливу гру пізнай фігуру, злови їстівний м'яч
-	4	-	-	-	Тема 9. ЛФК при захворюванні серцево-судинної системи. Вивчення елементів спортивної ігри «Флорбол»..	Знати: основи дихальної гімнастика. Розуміти: контроль за фізичним навантаженням під час занять фізичними вправами Вміти: пояснити становлення флорболу як самостійного виду спорту, правила гри .
Змістовий модуль 4. Фізична реабілітація з елементами гри бадмінтон						
2	2	-	-	-	Тема 10. Техніка основної – ігрової стійки бамбентоніста.	Знати: принципи пересування різними способами та кроками. Розуміти: підготовчі вправи з воланом Вміти: здійснювати вихідні та ударні положення гравця, рухливі ігри.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарі	Лабораторні	Самостійні		
теніс)						
2	2	-	-	2	Тема 18. Вихідна ігрова стійка: способи тримання ракетки (захват). Техніка накату з ліва.	Знати: сутність жанглювання, влучення у ціль біля стіни Розуміти: види пересувань: ліва стійка, права стійка та найпростіші види поворотів. Вміти: виконувати способи тримання ракетки (захват).
2	-	-	-	2	Тема 19. Методика використання циклічних вправ, спортивних ігор та гімнастичних систем фізкультурно оздоровчих заняттях дорослих	Знати: класифікацію циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, гребля тощо) та їх фізіологічний вплив на організм дорослих. Розуміти: відмінності у впливі циклічних вправ, спортивних ігор і гімнастики на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи. Вміти: добирати циклічні вправи відповідно до віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості дорослих.
2	-	-	-	8	Тема 20. Особливості організації та методика проведення рекреаційно-оздоровчих занять з особами різного віку і статі	Знати: вікові особливості розвитку організму: підлітків, молоді, дорослих, людей середнього та похилого віку. Розуміти: вплив вікових і статевих факторів на адаптацію до фізичних вправ і оздоровчих програм. Чому індивідуальний підхід є ключовим під час організації занять для різних категорій населення. Вміти: Організовувати рекреаційно-оздоровчі заняття для різних вікових груп і статей із урахуванням фізіологічних особливостей.
2	-	-	-	2	Тема 21. Сучасні технології в оздоровчій фізичній культурі	Знати: основні сучасні технології, що використовуються в оздоровчій фізичній культурі: – цифрові фітнес-платформи та застосунки, – фітнес-трекери й смарт-годинники, – технології дистанційних тренувань, – онлайн-коучинг і відеотренінги, – інтерактивні тренажери та VR-фітнес, – технології біомоніторингу (пульсометри, датчики руху), – реабілітаційні та корекційні технології. Розуміти: значення технологій у підвищенні ефективності, доступності й мотивації до занять фізичною активністю. Вміти: Використовувати фітнес-трекери, пульсометри та мобільні додатки для оцінювання фізичної активності та контролю навантаження.
20	30	-	-	40	Всього	

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

<https://kpdi.edu.ua/publiczna-informatsiia/polozhennya-yaki-reglamentuyut-diynalnist-institutu>

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти	Зарахування результатів навчання у неформальній та інформальній освіті здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у НРЗВО КПДІ, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю). Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті. 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою. 3. Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.
Очікування	Організація освітнього процесу та відвідування занять відповідно до

	«Положення про організацію освітнього процесу в НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення про організацію освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення «Про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».
Відвідування занять	Відвідування лекційних, практичних та семінарських занять з дисципліни є обов'язковим для всіх студентів відповідно до розкладу.
Відпрацювання пропусків занять	Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідовує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до заліку	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі студенти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються до диференційованого заліку.
Підсумкова залікова оцінка з дисципліни	Оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів освіти враховує виконання усіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою з навчальної дисципліни «Оздоровча фізична культура» Для поточного оцінювання знань та диференційованого заліку використовується 4-бальна шкала. Деталі, щодо підсумкового контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу» та «Положенні про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».

ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Критерії оцінювання навчальної діяльності студента

Оцінювання за 4-бальною шкалою

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційовані оцінки й залік
Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»
Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно варіативний)	добре	Зараховано з оцінкою «добре»
Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	Зараховано з оцінкою «задовільно»
Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний) з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ:

Нормативно-правова база	1. Конвенція про права осіб з інвалідністю від 13.12.2006. Документ 995_g71, чинний. Поточна редакція від 06.07.2016. Електронний ресурс. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71_Text. 2. Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні : Закон України із змінами, внесеними згідно із законом № 2249-viii від 19.12.2017. Електронний ресурс. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12_Text. 3. Про спеціальну освіту : Закон України (проект). Міністерство освіти і науки України. Електронний ресурс. URL: https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya.
Основна література	1. Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання (для студентів усіх спеціальностей) Івано-Франківськ, 2020. 50 с. 2. Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. Основи атлетичної гімнастики (методична розробка). Івано-Франківськ, 2019. 24 с. 3. Скугарева М. СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ Редакційна колегія. 2019. С. 80. 4. ЧУХЛАНЦЕВА Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту Спортивна наука України. 2016. №. 3. С. 2125. 5. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу : дис. 2020. 6. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. 7. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник Київ: НУБіП України. 2018. 8. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. 2017. 9. Канішевський С. М. Науково методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге,

	стереотипне. Київ: ІЗМН, 2019. 270 с. 10. Кисилевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес : Навчальний посібник. Київ : Прінт-Експрес, 2018. 304 с. 11. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2018. №. 2. С. 43-48. 12. Ляхова І., Верховська М. В., Верховская М. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. 2015. 13. Москаленко Н. В. и др. Інформаційні технології у фізичному вихованні. 2022. 14. Школа О., Осінцов А. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості. 2017. 15. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. №. 118 (2). С. 232-236. 16. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017. С. 105-110 17. Немченко В. І., Каверзіна А. О., Радевич О. І. КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ //ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ. С. 249. 18. Герасимчук А. и др. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. №. 1. С. 152–154 19. Ніфака Я. М. Підготовка студентів факультету фізичної культури до фізкультурно оздоровчої роботи (на прикладі плавання) : дис. з фіз. виховання і спорту: Луцьк, 2000.156 20. Максимчук, Б., Максимчук, І., Баштовенко, О., Ганчева, Київ, Сілаєв, В. (2023). Умови організації якісного дистанційного навчання у закладах вищої освіти (ЗВО). Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, (64), С-134. 21. Ганчева К. Інформаційні технології у навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури як невід'ємна частина сучасної фізкультурної освіти в Україні «ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»Вип. 67с. 407-410, 2021 22. Пивовар, Н. М., Хілінська, Т. В., Ганчева, К., Сілаєв, В., Прилуцький, М. Д., Баштовенко, О. А., Бардінова, А. О. (2021). Концептуалізація компетентнісного підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в контексті змішаного навчання. 23. Myntyan K. Methodological Researches for Forming the Basic Professional Competencies of the Future Teacher //Journal of Danubian Studies and Research. 2018. T. 8. №. 2.
Інтернет-ресурси	24.Індивідуальна робота з м'ячем (футбол) URL: https://www.youtube.com/watch?v=FKucjmF6fWE&fbclid=IwAR1Kuzu9cjGs4hMwgfBxYMhb6wPuqBSKtFmrnxcEV3BFSFat4gH54VITc4 25.«Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту» URL: https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1658661234293678&set=gm.2460397530938190&type=3&theater 26.Шлях збірної України з футболу на Євро 2021 URL:

	https://www.facebook.com/UaNationalFootball/videos/2355357458061434/UzpfSTewMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDMwODYyMDEzODg5NjM2/ 27.Програма присідань на 30 днів URL:https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1459777627537553&set=pcb.3046334818760057&type=3&theater 28.Комплекс фізичних вправ (розминка) URL: https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssn
--	--