

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Навчальний рік 2025-2026

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ
«Сучасні фітнес-технології»

Нормативний чи вибірковий освітній компонент

Форма здобуття освіти очна

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Перший бакалаврський рівень вищої освіти

Курс IV

Силабус освітнього компоненту
затверджений на засіданні кафедри
фізичного виховання та здоров'я
Протокол від
« 30» серпня 2022 року №1

Завідувач кафедр

 доцент В.В. Шутєєв

Схвалено методичною комісією
ХНМУ з проблем загальної
підготовки
Протокол від
« 31» серпня 2022 року №1

Голова

 проф. О.Ю.Вовк

РОЗРОБНИКИ СИЛАБУСУ:

1. Шутєєв В.В. зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я, к.н.ф.в., доцент;
2. Ленська О.В. старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я.
3. Стратій Н.В. старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я.

ДАНІ ПРО ВИКЛАДАЧІВ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Шутєєв В'ячеслав Вадимович
Професійні інтереси: спорт, наука.

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=13080>

Корпоративна пошта викладача: vv.shutieiev@knmu.edu.ua

Тел: 0677235051

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Галашко Максим Миколайович

Професійні інтереси: спорт, наука.

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=606>

Корпоративна пошта викладача: mm.halashko@knmu.edu.ua

Тел: 0675256357

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Ленська Ольга В'ячеславівна

Професійні інтереси: спорт

Посилання на анкету викладача (на сайті університету, кафедри, системи Moodle тощо).

http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=8977>

Корпоративна пошта викладача: ov.lenska@knmu.edu.ua

Тел.: 0677777331

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивний зал, корпус "Б"

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Петрухнов
Олександр Дмитрович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація, масаж

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=886>

meet.google.com/zjz-ueva-etf

Корпоративна пошта викладача: petrukhnovalex6@gmail.com

Контактний телефон: 0975218245

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Стратій Наталія
Володимирівна

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

- <http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=490>

Корпоративна пошта викладача: nv.stratii@knmu.edu.ua

Контактний телефон: 0675738520

Консультації: Онлайн консультації згідно до графіку:

http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk

<http://distance.knmu.edu.ua/mod/bigbluebuttonbn/view.php?id=24633>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Якименко Олександр Сергійович

Професійні інтереси: спорт

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=531>

Контактний телефон

+380937442935

Корпоративна пошта викладача

os.yakymenko@knmu.edu.ua

Консультації: Онлайн консультації згідно до графіку:

http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk

<http://distance.knmu.edu.ua/mod/bigbluebuttonbn/view.php?id=24633>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

ВСТУП

Силабус освітнього компоненту «Сучасні фітнес-технології» складений відповідно до освітньо-професійної програми (далі – ОПП) «Фізична терапія, ерготерапія» та Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт), перший бакалаврський рівень, галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Опис освітнього компоненту (анотація). Освітній компонент «Сучасні фітнес-технології» спрямован на формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку з фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, стретчинг та ін.); на вивчення техніки виконання і методику навчання спеціальних вправ з аеробіки; на сприяння розвитку творчості в самостійному складанні комплексів з різновидів фітнесу; на прищеплення здобувачам освіти професійно-педагогічних навичок у проведенні навчальних і тренувальних занять з фітнесу.

Фахівець з фізичної терапії, ерготерапії повинен мати уяву про тенденції розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами фітнесу, знати особливості впливу кожного з них на організм тих, хто займається.

Головне завдання освітнього компоненту «Сучасні фітнес-технології» - це надання здобувачам освіти комплексу наукових, теоретично-практичних знань, вмінь, навичок для забезпечення процесу оздоровлення різних верств населення.

Предметом вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес-технології» є ознайомленні здобувачів освіти з сучасними фітнес-технологіями організованої рухової активності різних верств населення під час дозвілля для відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя. Активне впровадження новітніх фітнес-технологій організованої рухової активності в практику фізичного виховання і спорту в Україні сприятиме залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: «Сучасні фітнес-технології», як освітній компонент базується на знаннях освітніх компонентах, таких як «Нормальна анатомія людини», «Педагогіка та психологія», «Нормальна фізіологія людини та патологічна фізіологія», «Фізіологія рухової активності», «Біомеханіка та клінічна кінезіологія», що передбачає інтеграцію викладання з цими освітніми компонентами та формуванню умінь застосовувати знання в процесі подальшого навчання й у професійної діяльності.

Пререквізити Вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес-технології» передбачає попереднє вивчення здобувачами освіти таких освітніх компонентів, як «Педагогіка та психологія», «Нормальна анатомія людини», «Нормальна фізіологія людини та патологічна фізіологія», «Фізіологія рухової активності», «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності» у закладах вищої освіти.

Постреквізити (Основні положення освітнього компоненту мають застосовуватися при вивченні фахових освітніх компонентів.

Посилання на сторінку освітнього компоненту в MOODLE
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3928>

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

1.1. Метою вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес-технології» є надання здобувачам освіти теоретичних знань та формування у них практичних навичок щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій.

1.2. Основними завданнями вивчення освітнього компоненту є:

1. Розкрити зміст основних фітнес-технологій, ознайомитися з сучасними напрямками фітнес-технологій;
2. Створити у здобувачів освіти уявлення про сучасні фітнес-технології, проаналізувати закономірності розвитку сучасних фітнес-технологій.
3. Сформувані практичні навички застосування фітнес-технологій в заняттях з фізичними вправами та проведенні активного відпочинку.

1.3. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у ОПП та Стандарті).

1.3.1. Вивчення освітнього компоненту забезпечує опанування здобувачами освіти компетентностей:

інтегральні: Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психологопедагогічних наук.

загальні:

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 15. 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.

спеціальні (фахові, предметні):

СК.01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворю - вань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

1.3.2. Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами освіти наступних програмних результатів навчання:

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПРН 03. Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень. ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання

біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПРН 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

1.3.3. Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами освіти наступних **соціальний навичок (Soft skills):** комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації), робота в команді (реалізується через: метод проектів, ажурна пилка), конфлікт-менеджмент (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи), тайм-менеджмент (реалізується через: метод проектів, робота в групах, тренінги), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проектів, метод самопрезентації).

2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, ОПП	Характеристика освітнього компоненту	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів-3	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»	Рік підготовки:	
		4-й	
		Семестр	
		7-й	
Години для денної форми навчання: аудиторних – 44 самостійної роботи здобувача освіти – 46	Освітній ступінь: бакалавр ОПП «Фізична терапія, ерготерапія»	16 год	.
		Практичні, семінарські	
		28 год.	
		Самостійна робота	
		46 год.	
		Індивідуальні завдання:	
		Вид контролю: залік	

2.1 Опис освітнього компоненту

2.2.1 Лекції

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Види лекцій
1	Класифікація, структура та зміст фітнес програм	4	Вступна лекція Презентація з мультимедійним супроводом
2	Сучасні тенденції розвитку і функціонування програм оздоровчого фітнесу	2	Лекція-бесіда (дискусія) Презентація з мультимедійним супроводом
3	Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу	2	Тематична лекція Презентація з мультимедійним супроводом

4	Фітнес-програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики та види рухової активності аеробного характеру	4	Тематична лекція Презентація з мультимедійним супроводом
5	Комп'ютерні фітнес-програми	4	Підсумкова лекція
	Всього годин	16	

2.2.2 Семінарські заняття

Проведення семінарських занять не передбачено програмою

2.2.3 Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Класифікація, структура та зміст фітнес програм	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
2	Створення нових фітнес-програм. Принципи побудови фітнес-програм та планування занять з фітнесу. Підходи до обрання виду фітнеса за мотиваційним фактором та за типом темпераменту	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
3	Сучасні тенденції розвитку і	2	Творчі, проблемно-	Усне опитування (індивідуальне і

	функціонування програм оздоровчого фітнесу. Самостійні заняття фітнесом. Протипоказання до занять. Основні закономірності, які визначають порядок реалізації фітнес-програм		пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
4	Підготовка фахівців із шейпінгу. Впровадження шейпінгу в навчальний процес із фізичного виховання. Індивідуальний підхід-основний принцип занять шейпінгом	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
5	Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу. Зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
6	Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда,	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль;

			ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
7	Проблеми підготовки спеціалістів із оздоровчого фітнесу. Суть професійної діяльності та кваліфікаційні вимоги до спеціалістів із оздоровчого фітнесу	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
8	Фітнес-програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики та види рухової активності аеробного характеру	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
9	Класифікація видів аеробіки. Танцювальна аеробіка. Степ-аеробіка. Кик, бокс, А-бокс, тай-бо-аеробіка. Флекс. Фітбол-аеробіка	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.

10	Інтервальне тренування високої інтенсивності	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
	Комп'ютерні фітнес-програми	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
	Аеробіка як один із напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм. Аеробіка К. Купера. Фітнес-програми на кардіотренажерах	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
	Всього годин	28		

2.2.4. Лабораторні заняття

Проведення лабораторних занять не передбачено програмою.

2.2.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Історія виникнення фітнесу	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
2	Мета, види та завдання розминки	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
3	Травматизм на заняттях та його профілактика	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
4	Фітнес для початківців	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
5	Види фітнесу для схуднення	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.

6	Фітнес для чоловіків	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
7	Фітнес-дієта	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
8	Одяг для фітнесу	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
9	Фітнес-програми: Слайд-аеробіка, Тераробіка, Лоу-імпект, Хип-хоп, Модерн-данс	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
10	Фітнес-програми: Хай-імпакт, Хай-лоу-імпакт, Роуп-скиппинг. Супер-стронг, Памп-аеробіка	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
11	Надання першої медичної допомоги при розтягненнях,	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми,	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні

	переломах, вивихах		самостійна робота з інформаційними и джерелами.	завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
12	Вплив харчових добавок на ефективність тренувального процесу	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
13	Засоби контролю за станом організму людини під час тренування	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
14	Втома та відновлення організму	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
15	Методи визначення контрольного пульсу	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
16	Вплив вправ фітнесу на ЧСС людини	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.

17	Анаеробний поріг	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
18	Техніка безпеки на заняттях фітнесом	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
19	Методи дозування навантажень	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
20	Засоби контролю за станом організму людини під час тренування	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
	Всього годин	46		

Методи навчання: розповідь-пояснення, бесіда, лекція, ілюстрація, демонстрація, презентація, відеороліки, відеофільми, дискусія, круглий стіл, ділова, рольова, імітаційна гра, моделювання процесів і ситуацій, делегування повноважень, кейс-метод, метод проєктів, дебати, метод «Мозковий штурм», вебінар, коучінг (тренінг), віртуальна консультація, віртуальний тьюторіал, брифінг, інтерв'ю.

Методи контролю:

Поточний контроль: усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь; виступ.

на задану тему.

Підсумковий контроль: залік.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

3.1. Оцінювання успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на підставі чинної «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів освіти ХНМУ»

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу (для освітнього компоненту, що завершуються заліком)

4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200
4.97-4,99	199
4.95-4,96	198
4.92-4,94	197
4.9-4,91	196
4.87-4,89	195
4.85-4,86	194
4.82-4,84	193
4.8-4,81	192
4.77-4,79	191
4.75-4,76	190
4.72-4,74	189
4.7-4,71	188
4.67-4,69	187
4.65-4,66	186
4.62-4,64	185
4.6-4,61	184
4.57-4,59	183
4.54-4,56	182
4.52-4,53	181
4.5-4,51	180
4.47-4,49	179
4.45-4,46	178
4.42-4,44	177
4.4-4,41	176
4.37-4,39	175
4.35-4,36	174
4.32-4,34	173

4-бальна шкала	200-бальна шкала
4.22-4,23	169
4.19-4,21	168
4.17-4,18	167
4.14-4,16	166
4.12-4,13	165
4.09-4,11	164
4.07-4,08	163
4.04-4,06	162
4.02-4,03	161
3.99-4,01	160
3.97-3,98	159
3.94-3,96	158
3.92-3,93	157
3.89-3,91	156
3.87-3,88	155
3.84-3,86	154
3.82-3,83	153
3.79-3,81	152
3.77-3,78	151
3.74-3,76	150
3.72-3,73	149
3.7-3,71	148
3.67-3,69	147
3.65-3,66	146
3.62-3,64	145
3.6-3,61	144
3.57-3,59	143
3.55-3,56	142

4-бальна шкала	200-бальна шкала
3.45-3,46	138
3.42-3,44	137
3.4-3,41	136
3.37-3,39	135
3.35-3,36	134
3.32-3,34	133
3.3-3,31	132
3.27-3,29	131
3.25-3,26	130
3.22-3,24	129
3.2-3,21	128
3.17-3,19	127
3.15-3,16	126
3.12-3,14	125
3.1-3,11	124
3.07-3,09	123
3.05-3,06	122
3.02-3,04	121
3-3,01	120
Менше 3	Недостатньо

4.3-4,31	172	3.52-3,54	141
4,27-4,29	171	3.5-3,51	140
4.24-4,26	170	3.47-3,49	139

3.2. Питання до заліку:

1. Розкажіть про значення й місце фітнесу в системі оздоровлення людей різних вікових груп.
2. Розкрийте зміст поняття «фітнес» і подайте характеристику його різновидів.
3. Визначте завдання та особливості занять з фітнесу.
4. Назвіть та подайте стисло характеристику різних видів фітнес-програм.
5. Назвіть основні терміни базових вправ фітнесу.
6. Визначте основні вимоги до термінології, правила умовних скорочень та записів вправ з фітнесу.
7. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування.
8. Важливість та роль основних елементів фітнес-тренування.
9. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм.
10. Складіть приблизну фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей.
11. Дайте визначення поняттям: «Ментальний фітнес», Пілатес
12. Приведіть приклади ментального фітнесу
13. Яким вимогам відповідає Система Пілатес?
14. Назвіть мету заняття пілатес
15. Назвіть одне з найголовніших правил у техніці пілатес
16. Наддайте характеристику принципам Пілатес
17. Наддайте характеристику системі Тайцзіцюань
18. Що відноситься до головних особливостей Тайцзіцюань
19. Надайте характеристику системі Йога.
20. Охарактеризуйте класичну йогу (Айенгара), Хатха йога
21. Що включає в себе Хатха-йога ? Аштанга йога? Силова йога (power yoga), Сахаджа Йога?
22. Надайте характеристику системі Калланетика, Стретчинг
23. Основою стретчингу є..?
24. Назвіть основні функції фітболу
25. Дайте визначення програмам: «Ментальний фітнес», «Ментальна йога», «Ментальне тіло», «Ментальне здоров'я».
26. Що належить до Програми Mind & Body?
27. Важливою особливістю всіх східних систем є..?
28. Назвіть основне призначення ментального фітнесу. 31. Назвіть різновиди ментального фітнесу:
29. Назвіть та подайте стисло характеристику йогівським позам (асанам).
30. Назвіть та подайте стисло характеристику принципам системи Пілатес

31. Опишіть технологію виконання вправи на підлозі
32. Опишіть технологію виконання вправи із спеціальним устаткуванням (м'яч, еспандери).
33. Дайте визначення основним поняттям системи статистичних вправ Калланетика. Що можливо здійснити за допомогою калланетик (каланетика)
34. Розкрийте зміст загально-розвиваючих вправ для підготовчої частини заняття фітбол-гімнастикою та динаміку їх виконання.
35. Надайте загальну характеристику обладнання, яке використовується на заняттях з ментального фітнесу
36. Визначте мету занять силового фітнесу
37. Що включають в себе вправи силового тренування?
38. Якими термінами користуються при створенні програм силового фітнесу?
39. Дайте визначення термінам Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) «Стретч». Що є основою стретчингу?
40. У якому складі фітнес-програм використовуються Стретчинг-тренування?
41. Надайте характеристику методам стретчингу: статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний).

3.3. Контрольні питання

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить освітній компонент «Сучасні фітнес-технології»?
2. Чому «Сучасні фітнес-технології» є науковим освітнім компонентом?
3. Чому «Сучасні фітнес-технології» є навчальним освітнім компонентом?
4. Що є предметом вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес-технології»?
5. Що є об'єктом вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес-технології»?
6. Що є суб'єктом вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес-технології»?
7. З якою дисципліною найбільш тісно пов'язані сучасні фітнес-технології?
8. За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
9. Що підтверджує, що освітній компонент «Сучасні фітнес-технології» є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
10. Що розуміють під системою фітнес-технологій оздоровчорекреаційної спрямованості?
11. Що розуміють під системою фітнес-технологій оздоровчорекреаційної спрямованості?
12. Що саме обґрунтували автори шведська школа фізичного виховання?
13. Який вклад у розвиток рухової активності внесла французька школа фізичного виховання?
14. Який вклад у розвиток рухової активності внесла сокільська школа фізичного виховання?
15. Які специфічні ознаки властиві оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
16. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
17. Що є головним компонентом фізичного виховання власне для школярів?

18. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
19. Яким є обсяг оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
20. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?
21. В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм оздоровчо-рекреаційної спрямованості?
22. Що представляють собою спортивні програми?
23. Що представляють собою фітнес-програми?
24. Що представляють собою рекреаційні програми ?
25. Що представляють собою оздоровчі програми?
26. На які види поділяються спортивні програми?
27. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
28. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
29. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?
30. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм оздоровчорекреаційної спрямованості?

3.4. Індивідуальні завдання:

№ з/п	Перелік завдань для індивідуальної самостійної роботи здобувачів освіти	Вид завдання
1.	Підготовка огляду літератури з тем змістових модулів	Огляд літератури
2.	Аналіз Інтернет інформації з тем змістових модулів	Аналітична довідка
3.	Підготовка тез на конференцію	Участь у конференції будь якого рівня
4.	Участь у змаганнях різного рівня	Участь в змаганнях, які проводяться ХНМУ, обласні, Всеукраїнські

3.6. Правила оскарження оцінки

1. Процедура оскарження результатів складається із трьох етапів: подання скарги, розгляду скарги, прийняття та оприлюднення рішення апеляційної комісії.
2. Подання скарги здійснюється здобувачем освіти особисто у письмовій формі в день оголошення результатів складання заліка

3. Якщо особа, яка оскаржує результати, бажає додати до апеляції додаткові документи, то вона повинна це зробити під час подання скарги.

4. Апеляційна скарга повинна бути розглянута на засіданні апеляційної комісії не пізніше двох наступних робочих днів після її подання.

5. Засідання апеляційної комісії повинно супроводжуватись веденням протоколу.

6. Відповідальність за ведення протоколу засідання апеляційної комісії покладається на секретаря комісії.

7. Здобувач освіти, який подавав скаргу, має право бути присутнім на усіх засіданнях апеляційної комісії стосовно власної скарги. У випадку його відсутності секретарем комісії у протоколі засідання повинен бути зроблений відповідний запис.

8. Засідання вважається неправомірним, якщо на ньому відсутня 1/3 від загальної кількості членів.

9. На одному засіданні апеляційної комісії може розглядатись декілька апеляційних скарг.

10. Рішення, які приймаються апеляційною комісією, можуть бути трьох видів:

- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти не змінюються;

- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти не відповідають рівню знань вищої освіти і заслуговують незадовільної оцінки;

- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти скасовуються. Рівень якості знань здобувача освіти заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до діючої шкали оцінювання). Нова оцінка повинна бути не нижча за попередню.

10. Якщо апеляційна комісія приймає відміну результатів попереднього оцінювання, то нова оцінка здобувача освіти виставляється цифрою та прописом відповідно до діючої шкали оцінювання у протоколі засідання апеляційної комісії.

11. В оскарженні відмовляють у випадках: відсутності на заліку без поважної причини.

12. Графіки засідань усіх апеляційних комісій повинні бути оприлюднені.

13. Зареєстровані скарги, накази про створення апеляційних комісій, журнали обліку скарг та протоколи засідань апеляційних комісій повинні зберігатись у навчальному відділі протягом 1 року.

4. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Очікується, що здобувачі освіти відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття. Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його (згідно графіку на інформаційному стенді кафедри)

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у здобувачів освіти виникають запитання, можна звернутися до викладача

особисто або за електронною поштою, яку викладач/-ка надасть на першому практичному занятті.

Під час лекційного заняття здобувачам освіти рекомендовано вести конспект заняття та зберігати достатній рівень тиші. Ставити питання до лектора/-ки – це абсолютно нормально.

Практичні заняття

Активна участь під час обговорення в аудиторії, здобувачі освіти мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Під час дискусії важливі:

- повага до колег,
- толерантність до інших та їхнього досвіду,
- сприйнятливність та неупередженість,
- здатність не погоджуватися з думкою, але шанувати особистість опонента/-ки,
- ретельна аргументація своєї думки та сміливість змінювати свою позицію під впливом доказів,
- я-висловлювання, коли людина уникає непотрібних узагальнювань, описує свої почуття і формулює свої побажання з опорою на власні думки і емоції,
- обов'язкове знайомство з першоджерелами.

Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від здобувачів освіти очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.

Охорона праці

На першому занятті з курсу буде роз'яснено основні принципи охорони праці шляхом проведення відповідного інструктажу. Очікується, що кожен та кожна повинні знати, де найближчий до аудиторії евакуаційний вихід, де знаходиться вогнегасник, як їм користуватися тощо.

5. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Кафедра «Фізичного виховання та здоров'я» підтримує нульову толерантність до плагіату. Від здобувачів освіти очікується бажання постійно підвищувати власну обізнаність в академічному письмі. На перших заняттях проводитимуться інформаційні заходи щодо того, що саме вважати плагіатом та як коректно здійснювати дослідницько-науковий пошук.

Здобувач освіти ознайомлені, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти (крім осіб, які здобувають загальну середню освіту); позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати навчання.

6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андрєєва. – К.: 2014. – 45 с.
3. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Тетяна Антонівна Базилюк; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2013. – 20 с.
4. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.
5. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
6. Пилипей, Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти [Електронний ресурс] : навчально-методичний посібник / Л.П. Пилипей. - Суми : СумДУ, 2020. - 89 с.
7. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навчальний посібник/ Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 106 с.
8. 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.
9. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб./ С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
10. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.
11. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів :

монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

12. Шинкарьов С. І. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів / С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровьенации в современных условиях : IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 371–375.

13. Akinpelu A. O. Relationship Among Three Field Methods of Estimating Percent Body Fat in Young Adults /A. O. Akinpelu, C. A. Gbiri, Y. O. Banks, A. L. Oyeyemi // Journal of the Nigeria Society of Physiotherapy. – 2011., – №19. – P. 28 – 33.

14. Bellar D., Etheredge C., Judge L.W. The Acute Effects of Different Forms of Suspension Push-Ups on Oxygen Consumption, Salivary Testosterone and Cortisol and Isometric Strength. J Hum Kinet. 2018 Oct 15;64:77-85.

Допоміжна

1. Глазирін І.Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки): навчальний посібник / І.Д. Глазирін, Я.І. Олексієнко, Ю.В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.

2. Олексієнко Я.І., Меньших О.Е., Шахматов . В.А. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, О. Е. Меньших, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.

3. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с. Фізичне виховання : підручник / В.Г. Грибан [та ін.] – Дніпро: ДДУВС, 2019. – 232 с.

4. Сергієнко, Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики : підручник / Л. П. Сергієнко. - Київ : Кондор, 2016. - 480 с.

5. Присяжнюк, С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк ; Міністерство освіти і науки України, Національний аграрний університет. - Київ : Центр учбової літератури, 2017. - 504 с.

6. Булах С.М. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання : навчально-методичний посібник / С.М. Булах, С.Б. Боровинський. - Дніпро : ДДУВС ; Ліра ЛТД, 2017. - 136 с.

7. Серєда, І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навчальний посібник для студентів / І. О. Серєда. – Тернопіль, в-во «Тайп», 2017 – 72 с.

8. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 92 с.

7. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Посилання на сторінку навчальної дисципліни в MOODLE

<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3928>

2. <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1/%D0%A1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%96%20%D1%84%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81->

<http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1/%D0%A1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%96%20%D1%84%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%98%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A.pdf>

3. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9259>

4. <https://eprints.cdu.edu.ua/92/1/%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BC%D0%B0%D0%BA.pdf>

5. <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/7123>

7. <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/75030>

8. <http://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/15>

9. <http://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/561>

10. <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream>

[download/123456789/75030/1/Dubinskaya_physical_rehabilitation.pdf;jsessionid=D468A767A5B3DC41581DF5CBC3842F64](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/download/123456789/75030/1/Dubinskaya_physical_rehabilitation.pdf;jsessionid=D468A767A5B3DC41581DF5CBC3842F64)

11. <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/37076>

8. ІНШЕ