

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



**Коломийський навчально-науковий інститут**

**Кафедра педагогіки психології**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Оздоровчий фітнес**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня професійна програма: «Середня освіта (Фізична культура)»

Спеціальність : А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

Предметна спеціальність: А 4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від 25 серпня 2025 р.

| <b>1. Загальна інформація</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Назва дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Оздоровчий фітнес                                                                         |
| <b>Викладач (-і)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Чепіль Марія Василівна                                                                    |
| <b>Контактний телефон викладача</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | +380509575082                                                                             |
| <b>Е-mail викладача</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | mariia.chepil@pnu.edu.ua                                                                  |
| <b>Формат дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Очний/заочний                                                                             |
| <b>Обсяг дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 кредити ЄКТС, 90 год                                                                    |
| <b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/">https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/</a> |
| <b>Консультації</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                           |
| <b>2. Анотація до навчальної дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                           |
| <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів знань, щодо формування здорового способу життя та навику ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту, зокрема оздоровчого фітнесу для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Фізичним вправам належить одне з провідних місць у підвищенні функціональних можливостей організму і рівня фізичної підготовленості студентів Систематичні заняття оздоровчим фітнесом мають стати фактором загального оздоровлення і зміцнення організму студентів і передумовою переведення їх до підготовчої або навіть основної медичної групи.</p> |                                                                                           |
| <b>3. Мета та цілі навчальної дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                           |
| <p>Метою навчальної дисципліни студентів є формування здорового способу життя та навику ефективного використання оздоровчого фітнесу для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Навчити студентів формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні; оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості</p>                  |                                                                                           |
| <b>4. Програмні компетентності та результати навчання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                           |
| <p><b>Загальні компетентності:</b></p> <p>ЗК 2. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;</p> <p>ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;</p> <p>ЗК 5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;</p> <p>ЗК 6. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;</p>        |                                                                                           |

ЗК 7. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;

ЗК 8. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;

ЗК 10. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;

#### **Спеціальні компетентності:**

ПК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ПК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ПК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання

ПК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально - виховного процесу з фізичного виховання.

ПК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

ПК 7.Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності

ПК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ПК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ПК 15.Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів

#### **Результати навчання:**

ПРЗ 1. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРЗ 2. Усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту

ПРЗ 4. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРЗ 5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРУ 2. Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

ПРУ 3. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРУ 4. Володіє руховими уміньми і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.

ПРУ 5. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту. ПРУ 6. Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРЗ 9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРУ 8. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРУ 9. Здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання

## 5. Організація навчання

### Обсяг навчальної дисципліни

| Вид заняття       | Загальна кількість годин |
|-------------------|--------------------------|
| лекції            | 10                       |
| практичні         | 20                       |
| самостійна робота | 60                       |

### Ознаки навчальної дисципліни

| Семестр | Спеціальність        | Курс<br>(рік навчання) | Нормативний/<br>вибірковий |
|---------|----------------------|------------------------|----------------------------|
| 7       | 013 Початкова освіта | 4                      | вибірковий                 |

### Тематиканавчальної дисципліни

| Тема                                                     | Кількість год. |         |             |
|----------------------------------------------------------|----------------|---------|-------------|
|                                                          | лекції         | заняття | Сам. робота |
| Тема 1. Загальна характеристика оздоровчого фітнесу      | 2              |         | 8           |
| Тема 2. Компоненти оздоровчого фітнесу                   | 2              |         | 8           |
| Тема 3. Оздоровчий вплив компонентів фітнесу на організм | 2              |         | 8           |
| Тема 4. Загальні основи створення програм для фітнесу    | 2              | 4       | 8           |
| Тема 5. Програми аеробного фітнесу                       | 2              | 4       | 12          |
| Тема 6. Програми силового фітнесу                        |                | 6       | 8           |
| Тема 7. Програми стретчингу                              |                | 6       | 8           |
| Всього годин                                             | 10             | 20      | 60          |

## 6. Система оцінювання курсу

| Загальна система оцінювання курсу | Шкала оцінювання: національна та ECTS       |             |                                                    |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------|
|                                   | Сума балів за всівиди навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                      |
|                                   |                                             |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики |
|                                   | 90 – 100                                    | A           | відмінно                                           |
|                                   | 80–89                                       | B           | добре                                              |
|                                   | 70–79                                       | C           |                                                    |
|                                   | 60–69                                       | D           | задовільно                                         |
|                                   | 50–59                                       | E           |                                                    |
|                                   | 26–49                                       | FX          | незадовільно з можливістю повторного складання     |
|                                   | 0-25                                        | F           | незадовільно з обов'язковим повторнимвивченням     |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | дисципліни |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|--|--|-----------------|-------------|------------|--------|------------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---------------|----|------|---|
|                                        | <p>Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: А – оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач; В – оцінка «добре» (80-89 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання; С – оцінка «добре» (70-79 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; D – оцінка «задовільно» (60-69 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді; E – оцінка «задовільно» (50-59 балів) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання; FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамену (26-49 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень.</p> <p>Залікова оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру та тестові завдання (90%), контрольну роботу(5 %) і самостійна робота студента протягом семестру (5 %).</p> <p>Оцінки за залік:</p> <table><tr><th colspan="3">Шкали оцінювання</th></tr><tr><th>університетська</th><th>національна</th><th>Шкала ЄКТС</th></tr><tr><td>90-100</td><td rowspan="5">зараховано</td><td>A</td></tr><tr><td>80-89</td><td>B</td></tr><tr><td>70-79</td><td>C</td></tr><tr><td>60-69</td><td>D</td></tr><tr><td>50-59</td><td>E</td></tr><tr><td>26-49</td><td rowspan="2">не зараховано</td><td>FX</td></tr><tr><td>1-25</td><td>F</td></tr></table> |            | Шкали оцінювання |  |  | університетська | національна | Шкала ЄКТС | 90-100 | зараховано | A | 80-89 | B | 70-79 | C | 60-69 | D | 50-59 | E | 26-49 | не зараховано | FX | 1-25 | F |
| Шкали оцінювання                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| університетська                        | національна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Шкала ЄКТС |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| 90-100                                 | зараховано                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | A          |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| 80-89                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | B          |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| 70-79                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | C          |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| 60-69                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | D          |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| 50-59                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | E          |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| 26-49                                  | не зараховано                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | FX         |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| 1-25                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | F          |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| Вимоги до письмової роботи             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| Практичні заняття                      | виконання 50% практичних робіт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| Умови допуску до підсумкового контролю | виконання 50% практичних робіт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| Підсумковий контроль                   | залік.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |
| 7. Політика навчальної дисципліни      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                  |  |  |                 |             |            |        |            |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |               |    |      |   |

Програма курсу побудована так, що студенти засвоюють навички та вміння з фітнесу на лекційних і практичних заняттях. Кожен етап засвоєння вмінь з фітнесу проходить так, щоб студент зміг самостійно застосувати ці знання у повсякденному житті та за професійною діяльності. Неформальна освіта враховується як самостійна робота студента Підсумком вивчення дисципліни є залік

#### **8. Рекомендована література**

1. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Дис. .... канд. пед. наук. 13.00.04. Національний пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 254 с.
2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 240 с.
3. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес для студентів : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 141 с.
4. Довгань Н. Ю., М'ясоєдєнков К. О., Короп М. Ю. Фізичне виховання. Фітнес. Навчальний посібник Київ: КНТЕУ, 2017. 416 с
5. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с
6. Іваночко В. В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання: метод. посіб. Львів: Львівська комерційна академія, 2015. 160 с.
7. Кібальнік О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 24 с.
8. Красуля М. О., Колісніченко Ж. О., Красуля А. В., Ніколаєва С. В. Становлення та розвиток системи фізичного виховання в інноваційному освітньому закладі (узагальнення досвіду): монографія. Нар. укр. акад.; під ред. Красулі М. О. Харків: Вид-во НУА, 2020. 204 с.
9. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
10. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу. Навчальний посібник. М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. Ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
11. Отравенко Олена, Отравенко Ольга. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник для студентів спец. 014:12 Середня освіта «Фізична культура». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с

**Викладач: Чепіль М. В.**