

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор


М. В. Прозар

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Для підготовки фахівців	другого (магістерського) рівнів вищої освіти
За освітньо-професійними програмами	«Середня освіта (Фізична культура)», «Тренер з видів спорту», «Фізична реабілітація»
Спеціальностей	014 Середня освіта (Фізична культура) 017 Фізична культура і спорт 227 Фізична терапія, ерготерапія
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка 22 Охорона здоров'я
мова навчання	Українська
	2021-2022 навчальний рік

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою викладання навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності» – надати здобувачам вищої освіти теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих технологій, сформувати у них практичні навички щодо діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності, сформувати вміння застосовувати одержані знання в повсякденному житті.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	1-й рік	1-й рік
Семестр вивчення	2 семестр	2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	20 годин	8 години
Практичні заняття	20 годин	8 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 годин
Форма підсумкового контролю	Залік 2 семестр	Залік 2 семестр

3. Статус дисципліни: вибіркового освітнього компонента.

4. **Передумови для вивчення дисципліни:** Для вивчення навчальної дисципліни здобувачу вищої освіти необхідно мати достатній рівень знань з дисциплін професійної підготовки (теорії і методики фізичного виховання, фізіології людини, теорії і методики спортивних ігор, теорії і методики гімнастики, теорії і методики плавання та інших дисциплін) освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта Фізична культура, 227 Фізична терапія, ерготерапія.

5. **Програмні компетентності навчання.** За результатами вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Загальні компетентності:

- здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання;

- здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні компетентності:

- здатність обстежувати та визначати функціональний стан, рівень фізичного розвитку, рухові та інші порушення;
- здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності тренерської діяльності;
- здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини;
- відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію;
- вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналізу інформації з різних джерел., вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.
- демонструвати професійний розвиток та планувати його.
- зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються (майбутні тренери з видів спорту у процесі своєї подальшої професійної діяльності на основі здобутих теоретичних знань практичних умінь та навичок у змозі доносити необхідну інформацію до фахівців та не фахівців сфери фізичної культури і спорту);.

здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати:**

- основні законодавчі документи, нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо та вміє практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури;
- основні положення теорії та методики спорту, процес становлення та розвитку спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;
- основи сучасної системи підготовки спортсменів, структуру і методики побудови процесу підготовки, видів підготовки спортсменів.

Уміти:

- планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;

- використовувати позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів;
- застосовувати сформовані компетенції для ідентифікації і розв'язання стандартних і нестандартних професійних ситуацій;
- знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень;
- здатність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення набутих знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;
- виявляти готовність діяти соціально відповідально та свідомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

7. Засоби діагностики результатів навчання.

- завдання вхідного, модульної контрольної роботи і поточного та кінцевого контролю;
- усний контроль (бесіда, розповідь, пояснення, лекція, тощо), спрямовані на подання інформації вербальними засобами;
- графічний наочний (демонстрування, ілюстрації, показ об'єкта, моделі), спрямовані на подання інформації шляхом сенсорно-перцептивної діяльності;
- письмовий, тестовий, семестровий контроль (виконання самостійних робіт та тестових завдань в системі MOODLE, складання заліку);
- практична перевірка (виконання завдань, підготовка рефератів, презентацій, виступів), спрямованих на формування практичних умінь та навичок;
- самоконтроль і самооцінка.

8. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин	
	Разом	у тому числі
	м	

		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Розділ 1. Теоретичні відомості сучасних оздоровчих технологій							
Тема 1. Вступ. Предмет курсу «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності». Основні поняття сучасних оздоровчих технологій.	9	2	2	-	-	5	-
Тема 2. Витоки та історія розвитку сучасних оздоровчих технологій. Історичні аспекти зародження сучасних оздоровчих технологій.	11	4	2	-	-	5	-
Тема 3. Здоров'я і хвороба. Сутність поняття «здоров'я». Перехідні стани. Основні дефініції та понятійний апарат. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Загальні положення.	9	2	2	-	-	5	-
Тема 4. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Стародавні холистичні системи оздоровлення. Здоров'я і його механізми з позиції системного підходу.	11	4	2	-	-	5	-
Тема 5. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я.	9	2	4	-	-	5	-
ЗМ 1. Розділ 2. Теоретико-методичні основи формування оздоровчих технологій							
Тема 6. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.	11	4	2			5	
Тема 7. Прогнозування здоров'я. Основи прогнозування. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я.	9	2	2			5	
Тема 8. Поняття здорового способу життя. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Теоретико-методичні засади формування	7		2	-	-	5	-

здорового способу життя. Визначення та формування здорового способу життя.							
Тема 9. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти. Показники здорового способу життя. Поняття культури здорового способу життя. Шкідливі звички.	7		2	-	-	5	-
Тема 10.	7		2	-	-	5	-
Разом за змістовим модулем 1	120	20	20			80	
Разом годин	120	20	20			80	

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	Разом	у тому числі					
		Лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Розділ 1. Теоретичні відомості сучасних оздоровчих технологій							
Тема 1. Вступ. Предмет курсу «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності». Основні поняття сучасних оздоровчих технологій.	12.5	1	0.5	-	-	11	-
Тема 2. Витоки та історія розвитку сучасних оздоровчих технологій. Історичні аспекти зародження сучасних оздоровчих технологій.	12.5	1	0.5	-	-	11	-
Тема 3. Здоров'я і хвороба. Сутність поняття «здоров'я». Перехідні стани. Основні дефініції та понятійний апарат. Загальні положення.	14	1	1	-	-	11	-
Тема 4. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Стародавні холістичні системи оздоровлення. Здоров'я і його механізми з позиції системного підходу.	14	1	1	-	-	11	-
Тема 5. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Профілактика психічного	14	1	1	-	-	12	-

стресу і корекція його наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я.							
ЗМ 1. Розділ 2. Теоретико-методичні основи формування оздоровчих технологій							
Тема 6. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.	14	1	1	-	-	12	-
Тема 7. Прогнозування здоров'я. Основи прогнозування. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я.	13		1			12	
Тема 8. Поняття здорового способу життя. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя. Визначення та формування здорового способу життя.	13		1			12	
Тема 9. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти. Показники здорового способу життя. Поняття культури здорового способу життя. Шкідливі звички.	13		1			12	
Разом за змістовим модулем 1	120	8	8			104	
Разом годин	120	8	8			104	

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100
Поточний контроль	МКР	
80 балів	20 балів	

Поточний контроль (80 балів)

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється

шляхом поточного та підсумкового контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до розділів дисципліни) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажання підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на практичних заняттях, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
- самостійне опрацювання тем;
- підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів, презентацій;
- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час обговорення питань.

Критеріями оцінки є:

усні відповіді:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови; емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки;

виконання письмових завдань та презентацій:

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
- акуратність оформлення письмової роботи та презентації.

**Схема нарахування балів, які отримують студенти
Критерії оцінювання знань, умінь, навичок
здобувачів вищої освіти на практичних заняттях**

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, мовних фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості вправи за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати вправи і завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості вправи і завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати мовні явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання вправ і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить лінгвістичні поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості мовних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки лінгвістичної науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні мовні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо);

		спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні мовні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності»

Виконується у тестовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Не виконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності» студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у тестовій формі, складається з 1-го варіанту із 45 питань за такою шкалою.

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	
82-89	B (дуже добре)	25	добре	

75-81	С (добре)	30	задовільно	зараховано
67-74	D (задовільно)	25		
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FХ (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання освітнього компоненту «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

12. Рекомендована література

Основна

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів, ПП «Кварт», 2011. 303 с.

2. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Дмитро Михайлович Анікеєв. Київ, 2012. 20 с.

3. А.с. №. 66448 від 05.07.2016 МОН України, Державна служба інтелектуальної власності України. Комп'ютерна програма для визначення і оцінки аеробної продуктивності організму, а також діапазону величини бігових навантажень «Health calculation» («Health calculation») / Ю. М. Фурман, О. О. Брезденюк, О. Ю. Брезденюк, заяв. від 04.05.2016 № 18265.

4. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. Київ: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.

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

6. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

7. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олимп. л-ра», 2013. 184 с.

8. Шинкарьов С. І., Толчева Г. В. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів. Олімпійський спорт, фізическая культура, здоров'я нації в сучасних умовах: ІХ Міжнарод. науч.-практ. конф. Луганск: Изд-во ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. С. 371–375.

Допоміжна

1. Браславська Н. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної культури, спорту і здоров'я людини: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (12-13 травня 2017 року). Черкаси, 2017. С. 58-61.

2. Гладошук, О. Г. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 132-135.

3. Грибан, Г. П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісноорієнтованого підходу до фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. С. 18–25

4. Коломийцева О. Э., Дайнеко А. Х., Миргород Д. А. Формирование мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток ВУЗа с опорой на Калланетику. Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. 2015. С. 157-162.

5. Похлебінa, Н. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів / Н. О. Похлебінa; наук. кер. Н. В. Павлова // Проблеми формування здорового способу життя у молоді: зб. матеріалів ХІ Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів з міжнар. участю, Одеса, 4–6 жовт. 2018 р. / Одес. нац. акад. харч. технологій ; гол. ред. Б. В. Єгоров. Одеса, 2018. С. 29–30.

6. 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.

13. Інформаційні ресурси

1. https://www.researchgate.net/publication/308419190_Ozdorovci_tehnologii_v_sistemi_fizicnogo_vihovanna_v_pozaauditornij_roboti_zi_studentami_visih_navcalnih_zakladivhttps://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf
2. <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/9068><http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>
3. [file:///C:/Users/Admin/Downloads/molv_2019_9\(1\)_28.pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/molv_2019_9(1)_28.pdf)
4. file:///C:/Users/Admin/Downloads/pednauk_2019_4_23.pdf