

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

МАГІСТР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

2023 року



НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

" Сучасні спортивно-оздоровчі програми у
фітнес-індустрії "

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Гасанова С.Ф., к.наук з ФВіС.

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 11 від "31" травня 2023 року

Завідувач кафедри

/Олександр ШАМИЧ/

(прізвище та ініціали)

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП

(підпис)

/Ганна ІВАННІКОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності

017 «Фізична культура і спорт»

протокол № 4 від «29» травня 2023 року

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.

шифр	Назва спеціальності (спеціалізації)	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження	
		Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]						Кількість індивідуальних робіт						
			аудиторних						КП	КР	РГ				контр
			Всього	Разом	у тому числі										
Л	Пр	Пз													
017	Сучасні спортивно-оздоровчі програми у фітнес-індустрії	4	120	40	20	20	70				1	3	2		



шифр	Назва спеціальності (спеціалізації)	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження	
		Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]						Кількість індивідуальних робіт						
			аудиторних						КП	КР	РГ				р
			Всього	Разом	у тому числі										
Л	Пр	Пз													
017	Сучасні спортивно-оздоровчі програми у фітнес-індустрії	4	120	24	12	12	96				1	3	2		

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни є спрямованість на формування у магістрантів професійно-педагогічних знань, що забезпечують володінням сучасними спортивно-оздоровчими програмами у фітнес-індустрії, вміння створення нових фітнес-програм.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є система знань про сучасну систему спортивної підготовки.

Сучасні спортивно-оздоровчі програми у фітнес-індустрії характеризуються такими вихідними поняттями як: фізична культура; спорт; спортивна діяльність; спортивна підготовка; фізичний розвиток; фізичні якості; фізичний стан; фізична підготовленість; система спортивної підготовки; тренувальний процес; змагальна діяльність; спортивне змагання; спортивне тренування; тренуваність; підготовленість; спортивна форма та ін.

Дисципліна є вибірковою.

На даному етапі вирішуються наступні завдання:

Основними *задачами* вивчення навчальної дисципліни «Сучасні спортивно-оздоровчі програми у фітнес-індустрії» є:

1. надати студентам комплекс необхідних знань, умінь і навичок, які дозволять в майбутньому фахівцеві займатися педагогічною діяльністю в різних ланках фізкультурного руху з використанням з різних видів спорту;
2. надати знання про основні закономірності змагальної діяльності;
3. наділити студентів необхідними знаннями про специфіку спорту і його соціальні функції;
4. сформулювати знання про принципи, засоби і методи спортивної підготовки;
5. сформувати вміння самостійно приймати рішення про вибір найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування;
6. підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки (для студентів, що продовжують тренуватися та виступати на змаганнях);
7. Навчити дотримуватись санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять з обраного виду спорту;

Міждисциплінарні зв'язки: знання з дисципліни «Сучасні спортивно-оздоровчі програми у фітнес-індустрії» в обраному виді спорту можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Теорія та методика фізичного виховання», «Психологія», «Психологія спорту», «Олімпійський та професійний спорт», «Фізіологія людини», «Фізіологія рухової активності», «Біохімія і біохімічні основи ФВіС» та інших профільних дисциплін на подальших курсах.

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в

результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК01	Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо. Здатність працювати в команді.
ЗК02	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
ЗК07	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК2	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
СК6	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння навчальної інформації

Код	Програмні результати
ПРН06	Вміти знаходити необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

Програма навчальної дисципліни (денна форма) Модуль 1.

Змістовний модуль 1. (10 год)

Лекція 1. Особливості фітнес програм.

Загальна характеристика фітнес-програм. Характеристика сучасного періоду розвитку сфери оздоровчого фітнесу. Визначення поняття «фітнес-програма». Види рухової активності в основі різних фітнес-програм. Основні чинники, що визначають створення нових фітнес-програм. Структура загальної фітнес-програми.

Лекція 2. Загальні основи побудови фітнес програми. Принципи фітнес – тренування. Планування фітнес-програм.

Фітнес-цілі людини. Принципи тренування. Компоненти тренування які необхідно враховувати під час планування фітнес-програми.

Лекція 3. Структура та зміст фітнес-заняття. Загальна структура фітнес-програм.

Три частини структури фітнес-програми. Розминка для кардіо занять. Розминка для силових тренувань. Рекомендації щодо побудови розминки. Основна частина тренування. Рекомендації щодо побудови заминки. Типова фітнес-програма для початківців. Фітнес-програма для студентів з середнім рівнем фітнесу. Фітнес-програма для високого рівня фітнесу.

Лекція 4. Розробка тренувальних програм силової спрямованості.

Основні принципи тренувального процесу. Складові частини тренувальної програми силової спрямованості. Первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості. Вибір вправ. Визначення кратності занять. Визначення послідовності виконання вправ. Тренувальне навантаження та кількість повторень. Об'єм тренувального навантаження: кількість повторень та підходів. Тривалість інтервалу відпочинку. Варіативність фізичного навантаження. Поступове збільшення навантаження.

Лекція 5. «Розумне тіло», «Body and Mind».

Фітнес-йога. Тайчі. Стретчинг. Калланетика.

Змістовий модуль 1. (10 год)

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Особливості фітнес програм.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Загальні основи побудови фітнес програм. Принципи фітнес –тренування.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Планування фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-заняття.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Загальна структура фітнес-програм.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Розробка тренувальних програм силової спрямованості.

Модуль 2.

Змістовний модуль 2. (10 год).

Лекція 6. Аквафітнес. Дитячий фітнес.

Характеристика аквафітнесу. Aero-Baby. Baby Games. Magic of Water. Kid's Plastic Art. Kid's Play. Kid's Aqua Games. Junior Funk. Junior Strenght. Junior Modern Dance. Teen's Strenght. Teen's Fitball. Teen's Class.

Лекція 7. Оздоровчий фітнес.

Мета оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. Мета підтримання працездатності. Ризик при виконанні фізичних вправ.

Лекція 8. Заняття фізичними вправами з особами похилого віку.

Вікова періодизація життя дорослої людини. Методика фітнес тренування осіб зрілого віку.

Лекція 9. Програма занять фізичними вправами жінок у період вагітності.

Гімнастика для майбутніх матерів. Навантаження під час занять. Які види спорту корисні для вагітних. Щоденник навантаження.

Лекція 10. Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості.

Розвиток витривалості. Види витривалості. Аеробна і анаеробна витривалість. Засоби і методи розвитку загальної витривалості.

Змістовний модуль 2. (10 год).

Практичні заняття:

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості.

Заняття 7. *Тема для обговорення:* Розробка програм занять пліометричними вправами.

Заняття 8. *Тема для обговорення:* Поєднання пліометричного та швидкісного тренування.

Заняття 9. *Тема для обговорення:* Програмування занять для осіб із надмірною масою тіла або ожиріння.

Заняття 10. *Тема для обговорення:* Фітнес з елементами бойових видів спорту. Аеробіка.

Програма навчальної дисципліни

(заочна форма)

Модуль 1.

Змістовний модуль 1. (6 год).

Лекція 1. Особливості фітнес програм.

Лекція 2. Загальні основи побудови фітнес програм. Принципи фітнес – тренування. Планування фітнес-програм.

Лекція 3. Структура та зміст фітнес-заняття. Загальна структура фітнес-програм.

Змістовний модуль 1. (6 год)

Практичні заняття:

Заняття 1. Особливості фітнес програм.

Заняття 2. Загальні основи побудови фітнес програм. Принципи фітнес – тренування.

Заняття 3. Планування фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-заняття.

Модуль 2.

Змістовний модуль 2. (6 год).

Лекція 4. Аквафітнес. Дитячий фітнес.

Лекція 5. Оздоровчий фітнес.

Лекція 6. Заняття фізичними вправами з особами похилого віку.

Змістовний модуль 2. (6 год).

Практичні заняття:

Заняття 4. Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості.

Заняття 5. Розробка програм занять пліометричними вправами.

Заняття 6. Поєднання пліометричного та швидкісного тренування.

Індивідуальне завдання

Індивідуальне завдання виконується студентом під час занять і захищається в додатковий час, визначений викладачем. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах.

По-перше, студенти можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

По-друге, індивідуальне завдання може бути виконане у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)

	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

Методи контролю та оцінювання знань

1. Поточний контроль. Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опанування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна

робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються документи згідно спрямування практики, що передбачені положенням.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості уміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

2. Модульний контроль. Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути відповіді на питання в усній формі або виконання студентом індивідуальної роботи, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

3. Підсумковий контроль. Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік
(денна форми навчання)**

Поточне оцінювання		Інд. робота	Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі				
1	2			
10	10	70	10	100

(заочна форми навчання)

Поточне оцінювання			Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі		Інд. робота		
1	2			
6	6	78	10	100

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Орієнтовна тематика/зміст модульної контрольної роботи:

Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру (модулів 1-2).

Питання для семестрового контролю (залік): за темами лекцій і практичних занять першого семестру.

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятися на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Умови допуску до підсумкового контролю

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни

1. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, А11 О.В. Чернявська. – К.: КНУБА, 2016. – 40 с
2. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. Алтер. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420с.

3. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
4. Гасанова СФ. Жіночий бокс: методичні рекомендації для студентів всіх спеціальностей. Київ: КНУБА; 2014. 26 с.
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.
6. Кошева Л. В. Фитнес: метод. пособие для препод. и студ. / Кошева Л.В.. – Донбасская гос. машиностроительная академия. – Краматорск : ДГМА, 2007. – 84с.
7. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / В. Левицький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2000. – N 2-3. – С. 93-95.
8. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2012. – 724 с. : ил. – Библиогр. в конце глав.
9. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.
10. Усачов Ю. Об'єктивація поняття "фізичний стан" в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 3. – С. 50-52.
11. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і метод. фіз. вих. і спорту. – 2005. – N 2-3. – С. 68-70.
12. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86.
13. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
14. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
15. Шамич О.М., Озерова О.А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. – К.: КНУБА, 2021. – 120 с
16. Шлозберг С. Фитнесс / С. Шлозберг, Л. Непорент. – М.: Издательский дом "Вильяме", 2000. – 256 с.

Інформаційні ресурси:

[Н](#) - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349

Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.

Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.