

ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ДАНИЛА ГАЛИЦЬКОГО

Кафедра фізичного виховання і спортивної медицини

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор  
науково-педагогічної роботи  
доцент Ірина СОЛОНИНКО



2023 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«Сучасні фітнес технології»

ВБ 2.17

підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти  
галузь знань 22 Охорона здоров'я  
спеціальність 227 Терапія та реабілітація  
спеціалізація 227.01 Фізична терапія

Обговорено та ухвалено  
на методичному засіданні кафедри  
фізичного виховання і спортивної  
медицини

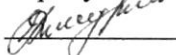
Протокол № 5  
від "16" листопада 2023 р  
Завідувач кафедри

доцент Ольга КУНИНЕЦЬ

  
\_\_\_\_\_

Затверджено  
профільною методичною комісією  
з терапії та реабілітації

Протокол № 3  
від "16" листопада 2023 р  
Голова профільної методичної  
комісії з терапії та реабілітації  
професор Лук'ян АНДРІЮК

  
\_\_\_\_\_

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: д.біол.н., професор **А.В. Магльований**, завідувач кафедри к.біол.н., доцент **О.Б. Кунинець**, к.б.н., доцент **В.П. Хомишин**, к.н. з фізвиховання і спорту, доцент **О.Ю. Іваночко** к.н. з фізвиховання і спорту, ст. викладач **Н.В. Киван – Мультан**, викладач **Х.П.Кравець**.

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету “Львівська Політехніка”  
доктор педагогічних наук, професор В.М. Корягін;  
професор кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту Львівського державного  
університету фізичної культури к. пед. н., професор М.М. Линець.

## ВСТУП

Програма навчальна дисципліни  
ВБ 2.17 «Сучасні фітнес-технології»  
відповідно до Стандарту вищої освіти другого (магістерського) рівня  
галузь знань 22 Охорона здоров'я  
спеціальність 227 Терапія та реабілітація  
спеціалізація 227.01 Фізична терапія  
Кваліфікація освітня: Магістр терапії та реабілітації  
за спеціалізацією: Фізична терапія  
Кваліфікація професійна: Фізичний терапевт

### ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (АНОТАЦІЯ).

Вибіркова навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» вивчає класичні і нові дані спрямовані на вивчення основних життєво-важливих рухових навичок, знань і умінь для успішної наступної професійної діяльності; покращення фізичного розвитку; удосконалення функціонального, фізичного та психофізіологічного стану; забезпечення загальної та спеціальної фізичної підготовки; оволодіння знаннями та технологіями здорового способу життя; збереження і зміцнення здоров'я.

- базується на теоретичних знаннях, практичних уміннях і навиках фізичної культури, засвоєних при засадах суспільних (соціологія, психологія, культура) і природничих (біологія, фізика, хімія, гігієна, основи анатомії і фізіології) наук.
- закладає основи формування студентами умінь та навичок, які визначаються кінцевими цілями вивчення «Сучасні фітнес-технології», як вибіркової навчальної дисципліни та можуть бути використані студентами при вивченні фізичної реабілітації, спортивної медицини, мануальної терапії та інших дисциплін на III- VI курсах та у майбутній професійній діяльності.

Структура навчальної дисципліни	Кількість кредитів, годин, з них			Рік навчання семестр	Вид контролю	
	Всього	Аудиторних				СРС
		Лекцій (годин)	Практичних занять (год.)			
Назва дисципліни: «Сучасні фітнес-технології»	3 кредитів / 90 год.	0	40	50	II курс (3/4 семестри)	залік

**Предметом вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології» є** встановлення загальних закономірностей впливу засобів фізичного виховання та спорту на організм людини, корекція та оптимізація їх застосування у навчальному процесі для забезпечення високого рівня соматичного здоров'я.

**Міждисциплінарні зв'язки:** нормальна анатомія, нормальна фізіологія, патологічна фізіологія, біохімія, медична біологія, фізична реабілітація, спортивна медицина, мануальна терапія, неврологія, філософія, психологія, економіка.

#### 1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

**Мета дисципліни** – надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій.

**Завдання вибіркової навчальної дисциплін «Сучасні фітнес технології»:**

- розкрити зміст основних фітнес-технологій, ознайомитися з сучасними напрямками фітнес-технологій; - сформувані у студентів загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини; потреби в здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я, підтриманні високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання; - створити у студентів уявлення про сучасні фітнес-технології; - проаналізувати закономірності розвитку сучасних фітнес-технологій; - сформувані свідому потребу в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю; - формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

#### **Загальні компетентності спеціальності (ЗК):**

ЗК 01. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу

ЗК 02. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 03. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 04. Здатність виявляти та вирішувати проблеми.

ЗК 05. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 06. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 07. Здатність працювати автономно.

ЗК 08. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності (ФК)**

ФК 01. Здатність визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної, духовної сфер, обмеження заняттєвої участі пацієнта відповідно до Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я(МКФ).

ФК 02. Здатність клінічно мислити, планувати терапію,

застосовувати науково обґрунтовані засоби та методи

доказової практики (Evidence-based practice), аналізувати та інтерпретувати результати, вносити корективи до розробленої програми фізичної терапії або ерготерапії чи компонентів індивідуального реабілітаційного плану.

ФК 03. Здатність ефективно спілкуватися з

пацієнтом/клієнтом, його родиною й опікунами, формувати розуміння власних потреб пацієнта та шукати шляхи їх реалізації, розробляти та впроваджувати домашню програму терапії.

ФК 04. Здатність до роботи у реабілітаційній команді та

міжособистісної взаємодії з представниками інших

професійних груп різного рівня.

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності. Спеціалізація 227.01 Фізична терапія(ФКфт)**

ФКфт 01. Здатність розуміти клінічний та реабілітаційний діагноз пацієнта/ клієнта, перебіг захворювання і тактику лікування.

ФКфт 02. Здатність обстежувати осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп із складною прогресуючою та мультисистемною патологією за допомогою стандартизованих та нестандартизованих інструментів оцінювання, визначати фізичний розвиток та фізичний стан.

ФКфт 03. Здатність прогнозувати результати фізичної терапії, формулювати цілі, складати, обговорювати та пояснювати програму фізичної терапії, або компоненти індивідуального реабілітаційного плану, які стосуються фізичної терапії.

ФКфт 04. Здатність проводити фізичну терапію осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп при складних прогресуючих та мультисистемних порушеннях.

ФКфт 05. Здатність планувати та контролювати тривалість та інтенсивність терапевтичних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта та цілям фізичної терапії.

ФКфт 06. Здатність провадити наукову діяльність у сфері фізичної терапії.

ФКфт 07. Здатність здійснювати викладацьку діяльність (зокрема, як

керівник/методист/супервізор клінічних практик).

ФКфт 08. Управляти робочими процесами, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів у фізичній терапії, керувати роботою асистентів, помічників та волонтерів.

Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК у формі «Матриці компетентностей».  
**Матриця компетентностей.**

№	Компетентність (Класифікація компетентностей за НРК)	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
Інтегральна компетентність		Здатність здійснювати професійну діяльність фізичного терапевта, розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері терапії та реабілітації відповідно до спеціалізації.			
Загальні компетентності					
ЗК 01.	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу	Знати способи аналізу, синтезу інформації на основі біопсихосоціальної моделі обмежень життєдіяльності	Вміти проводити аналіз інформації; приймати обґрунтовані рішення.	Встановлювати відповідні зв'язки для досягнення цілей.	Нести відповідальність за своєчасне набуття сучасних наукових та практичних знань.
ЗК 02.	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.	Володіти науковим мисленням; вміти генерувати нові та оригінальні ідеї; висувати гіпотези; відобразити і встановлювати зв'язки між компонентами задачі.	Вміти працювати з науковою та методичною інформацією; виявляти та аналізувати системні зв'язки, бачити протиріччя і проблеми, незалежно мислити. Вміти аналізувати результат у наукових досліджень та передбачати наслідки їх провадження; змінювати технології педагогічної та практичної діяльності згідно нових наукових досліджень.	Встановлювати міждисциплінарні зв'язки для досягнення цілей; спілкуватися вербально та невербально; взаємодіяти у формі мозкового штурму.	Нести відповідальність за запропоновані наукові гіпотези; дотримання етичних норм; працювати автономно.
ЗК 03.	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.	Знати алгоритми прийняття оптимальних рішень в умовах комплексності та невизначеності.	Вміти адаптовувати діяльність та знаходити оптимальні рішення в нових умовах.	Вміти спілкуватися з метою пошуку оптимального рішення в нових ситуаціях чи середовищі.	Бути відповідальним за рішення та дії в новій ситуації.
ЗК 04.	Здатність виявляти та вирішувати проблеми.	Вміти висувати оригінальні підходи та стратегії; підбирати адекватні наукові методи дослідження; формулювати та розв'язувати задачі дослідження.	Вміти розв'язувати складні задачі і проблеми, які виникають у професійній діяльності.	Вміти працювати з нормативними документами; організувати роботу членів колективу у змінних умовах; діяти в умовах обмеженого часу та ресурсів.	Відповідати за свою професійну позицію та діяльність; відповідати за прийняття рішень у складних умовах.
	Здатність приймати	Знати свої професійні права та	Вміти формувати свою професійну	Доносити свою позицію до	Відповідати за свою

ЗК 05.	обґрунтовані рішення.	обов'язки; принципи науково доказової практики.	відповідальність, діяти відповідно до неї; приймати рішення застосовуючи принципи науково доказової практики; діяти у межах посадових обов'язків та професійної компетентності.	фахівців та нефаківців; ефективно формувати комунікаційну стратегію у професійній діяльності	професійну позицію та діяльність; відповідати за прийняття рішень у складних умовах.
ЗК 06.	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.	Знати способи і методи управління та їх оцінки.	Вміти мотивувати людей та забезпечити якість виконуваної роботи.	Продемонструвати навички та уміння способів та методів впливу на якість виконуваної роботи	Бути відповідальним за вибір та оцінку виконуваної роботи.
ЗК 07.	Здатність працювати автономно.	Знати основні протипокази і застереження щодо проведення заходів фізичної терапії; знати методи та засоби обстеження, планування, втручання та контролю; знати стани, які вимагають скерування до інших фахівців, вміти надати кваліфіковану долікарську допомогу.	Вміти проводити заходи фізичної терапії для корекції порушень структури/функцій організму, активності та участі особи; діяти пацієнтоцентрично та згідно нормативно-правових вимог і норм професійної етики;	Налагоджувати зв'язки з пацієнтом/клієнтом, родиною/опікунами, членами реабілітаційної команди для здійснення терапевтичного втручання	Адаптовувати практичну діяльність до змінних умов, бути відповідальним за наслідки професійної діяльності перед пацієнтом/клієнтом, суспільством та іншими фахівцями
ЗК 08.	Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт	Знати способи оцінювання виконаної роботи, критерії її якості, способи та форми ведення документації.	Вміти клінічно та рефлексивно мислити та приймати відповідні рішення; вміти систематично вести документацію; оцінити якість своєї роботи.	Встановлювати відповідні зв'язки для досягнення вирішення проблем	Бути відповідальним за прийняття рішення та його наслідки
Фахові компетентності спеціальності (ФК)					
ФК 01.	Здатність визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної, духовної сфер, обмеження заняттєвої участі пацієнта відповідно до Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я(МКФ)	Знати домени Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП)	Вміти аналізувати зв'язки фізичної, когнітивної, емоційної, соціальної, духовної та культурної сфер людського життя. Вміти визначати вплив соціальних та особистісних чинників на рухову активність та заняттєву участь пацієнта/клієнта.	Спілкуватися з пацієнтом/клієнтом родиною, опікунами членами реабілітаційної команди для визначення проблем та обмежень.	Відповідати за визначення проблем з руховою активністю та заняттєвою участю.

ФК 03.	Здатність ефективно спілкуватися з пацієнтом/клієнтом, його родиною й опікунами, формувати розуміння власних потреб пацієнта та шукати шляхи їх реалізації, розробляти та впроваджувати домашню програму терапії.	Знати як проводити опитування пацієнта/клієнта для визначення його потреб та очікувань.	Вміти пояснити необхідність заходів фізичної терапії та змін середовища для відновлення і підтримки здоров'я Вміти розробляти та впроваджувати домашню програму терапії.	Надати інформацію пацієнту/клієнту, родині й опікунам про користь, обсяг та зміст фізичної терапії за період проведення реабілітаційних заходів	Бути відповідальним за ефективність письмового та усного професійного спілкування з пацієнтом/клієнтом, родиною й опікунами
ФК 04.	Здатність до роботи у реабілітаційній команді та міжособистісної взаємодії з представниками інших професійних груп різного рівня.	Знати форми та умови роботи у команді. Знати письмові та усні форми професійного спілкування між членами реабілітаційної команди, іншими представниками сфери охорони здоров'я та соціальної сфери, у академічному та науковому міждисциплінарному середовищі	Вміти провадити практичну діяльність у команді, брати участь у прийнятті колективних рішень. Вміти застосовувати письмові та усні форми професійного спілкування між членами реабілітаційної команди, іншими представниками сфери охорони здоров'я та соціальної сфери, у академічному та науковому міждисциплінарному середовищі, реабілітаційної команди,	Здатність спілкуватися вербально та невербально з членами реабілітаційної команди, медичними та соціальними службами, громадськими організаціями, представникам и уряду задля дотримання прав людей з інвалідністю	Бути відповідальним за результати роботи у команді та професійну взаємодію.

### РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

#### Розподіл результатів навчання за видами навчальної діяльності

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач	Програмні результати навчання	Найменування навчальних дисциплін, практик
ЗК 1-8, ФК 1-4, ФКфт 1-8,	ПРфт 1-8, ПРфт 10-13, ПРфт 15-17	Сучасні фітнес-технології

**Інтегративні кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна:**

ПРфт 01. Застосовувати біопсихосоціальну модель обмежень життєдіяльності у професійній діяльності, аналізувати медичні, соціальні та особистісні проблеми пацієнта/клієнта.

ПРфт 02. Уміти вибирати і аналізувати інформацію про стан пацієнта.

ПРфт 03. Проводити фізичну терапію пацієнтів/клієнтів різного віку зі складними патологічними процесами та порушеннями.

ПРфт 04. Оцінювати, обговорювати та застосовувати результати наукових досліджень у клінічній,



науковій, освітній та адміністративній діяльності.

ПРфт 05. Проводити опитування (суб'єктивне обстеження) пацієнта/клієнта для визначення порушень функції, активності та участі.

ПРфт 06. Визначати рівень психомоторного та фізичного розвитку людини, її фізичний стан, виконувати об'єктивне обстеження пацієнтів/клієнтів різних нозологічних груп та при складній прогресуючій і мультисистемній патології, використовуючи відповідний інструментарій.

ПРфт 07. Спілкуватися з пацієнтом/клієнтом для визначення його потреб та очікувань щодо його рухової активності та результатів фізичної терапії.

ПРфт 08. Прогнозувати результати фізичної терапії пацієнтів/клієнтів різних нозологічних груп та при складній прогресуючій та мультисистемній патології.

ПРфт 10. Створювати (планувати) програму фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану.

ПРфт 11. Реалізовувати програми фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану відповідно до наявних ресурсів і оточення.

ПРфт 12. Здійснювати етапний, поточний та оперативний контроль стану пацієнта/клієнта, аналізувати результати виконання програми фізичної терапії.

ПРфт 13. Коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів.

ПРфт 15. Розробляти та викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти, брати участь в реалізації освітніх програм як клінічний керівник/методист/супервизор навчальних практик.

ПРфт 16. Планувати та здійснювати власний професійний розвиток, планувати та оцінювати професійний розвиток колективу.

ПРфт 17. Планувати і виконувати наукові і прикладні дослідження у сфері фізичної терапії, висувати і перевіряти гіпотези, обирати методики та інструменти досліджень, аналізувати їх результати, обґрунтовувати висновки.

**Результати навчання** – сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей, набутих особою у процесі навчання, які можна ідентифікувати, кількісно оцінити та виміряти.

Оволодіти сучасними знаннями щодо:

- розуміти постійний зв'язок і взаємовплив фізичної, когнітивної, емоційної, соціальної та культурної сфер людського життя;

Тракувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП);

-розуміти етіологію, патогенез та саногенез при складній прогресуючій та мультисистемній патології у контексті практичної діяльності у фізичній терапії; аналізувати та враховувати вплив соціальних та особистісних чинників на рухову активність пацієнта/клієнта.

-вибирати і аналізувати інформацію від лікаря та з історії хвороби;

-вибирати і аналізувати інформацію від інших фізичних терапевтів та фахівців, залучених до реабілітації.

-проводити фізичну терапію немовлят, дітей, підлітків, пацієнтів/клієнтів зрілого та літнього віку;

проводити фізичну терапію пацієнтів/клієнтів з різними нозологіями;

здійснювати заходи фізичної терапії при складних прогресуючих та мультисистемних порушеннях;

проводити фізичну терапію пацієнтів/клієнтів різних професійних груп з різними умовами праці.

-формулювати пошуковий запит, працювати з первинними та вторинними базами даних;

коректувати свою практичну діяльність згідно практики заснованій на доказах. порівнювати нові данні із загальноприйнятими підходами до фізичної терапії; застосовувати нові науково-доказові дані, діючи у межах затверджених клінічних настанов/протоколів;

формувати зміст освітнього процесу в залежності від нових науково-доказових даних.

- збирати дані про скарги пацієнта, анамнез хвороби, анамнез життя (включно з професійним анамнезом);

збирати інформацію про загальний стан пацієнта (стан свідомості, конституція) та зовнішній вигляд;

визначати особливості рухової активності пацієнта до травми чи захворювання; визначати особливості виникнення та динаміки симптомів;

виявляти зв'язок між особливостями рухової активності пацієнта/клієнта та скаргами і симптомами.

- враховувати протипокази та застереження до проведення обстеження залежно від стану пацієнта та особливостей проведеного лікування;

безпечно та ефективно використовувати методи, обладнання й інструменти для визначення та вимірювання змін на рівні структури і функції тіла, діяльності та участі особи;

пояснювати пацієнту/клієнту суть обстеження та попереджати про можливі реакції; визначати ступінь контролю за рухом;

проводити аналіз нормальної та патологічної ходьби;

застосовувати тести, вимірювання та модифіковані шкали для оцінки рухової та когнітивної функцій, рухової активності, побутових можливостей та функціональної незалежності тощо;

аналізувати результати обстеження.

-проводити опитування пацієнта/клієнта для визначення його потреб та очікувань.

надати інформацію пацієнту/клієнту про користь, обсяг та зміст фізичної терапії за період проведення реабілітаційних заходів,

надати інформацію пацієнту/клієнту про ризики та можливі негативні наслідки втручання;

пояснити необхідність заходів фізичної терапії та змін середовища для відновлення і підтримки здоров'я.

-визначати наявні ресурси фізичної терапії;

визначати реабілітаційний потенціал пацієнта/клієнта в частині фізичної терапії.

- розробляти технологію втручання: обирати та узгоджувати відповідні методи, засоби та форми фізичної терапії для досягнення встановлених цілей;

визначати доцільність проведення окремих заходів фізичної терапії;

визначати пріоритетність застосування заходів фізичної терапії при складній прогресуючій та мультисистемній патології;

обирати методи, засоби та форми фізичної терапії, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність; планувати свою діяльність разом з іншими членами реабілітаційної команди;

-розробляти та впроваджувати програму для самостійного виконання пацієнтом/клієнтом ефективно використовувати наявні та мобілізувати нові ресурси; адаптовувати практичну діяльність до змінних умов;

демонструвати здатність до пацієнтоцентричної практичної діяльності за узгодженням із пацієнтом/клієнтом, його родиною/опікунами, членами реабілітаційної команди згідно нормативно-правових вимог та норм професійної етики;

- розуміти процеси, які відбуваються в організмі пацієнта/клієнта під час руху, використовувати ці знання при проведенні заходів фізичної терапії для корекції порушень структури/функцій організму, активності та участі особи;

пояснювати та демонструвати виконання терапевтичних вправ/дій, налагоджувати зворотній зв'язок з пацієнтом/клієнтом, за потреби коректувати та перефразувати інструкції;

навчати пацієнта/клієнта застосувати принципи безпечної самостійної діяльності чи самодогляду у період між терапевтичними заходами.

спостерігати зміни стану пацієнта;

виявляти, підбирати, безпечно та ефективно використовувати обладнання для контролю основних життєвих показників пацієнта, методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін, порушених функцій організму, активності та участі; дотримуватися процедури вимірювання результатів;

навчати пацієнта/клієнта самоконтролю; враховувати дані самоконтролю пацієнта/клієнта;

- визначати оптимальний рівень терапевтичного навантаження;

регулювати частоту занять, тривалість та інтенсивність реабілітаційних заходів; змінювати за потреби засоби, методи та форми фізичної терапії;

коригувати рухову активність пацієнта/клієнта відповідно до його згоди;

спільно з пацієнтом/клієнтом координувати реалізацію реабілітаційного плану; оцінювати ефективність самостійної діяльності пацієнта/клієнта;

спільно з пацієнтом/клієнтом приймати рішення про тимчасове припинення або завершення втручання.

визначати терапевтичний вплив реабілітаційних заходів; інформувати пацієнта/клієнта про результати втручання; визначати ставлення пацієнта/клієнта до результатів втручання. ідентифікувати межі власної професійної діяльності; демонструвати відповідальність за власні професійні рішення та дії;

ідентифікувати ролі та обов'язки інших фахівців сфери охорони здоров'я;

приймати найкращі можливі рішення, виходячи з принципу науково доказової діяльності;

демонструвати готовність у разі невизначеності звертатися по допомогу до іншого фахівця;

бути відповідальним за наслідки професійної діяльності перед суспільством та іншим фахівцями.

оцінювати себе критично;

-розробляти та реалізовувати план безперервного професійного розвитку; вивчати досвід колег, брати участь у конференціях, семінарах тренінгах тощо;

поглиблювати базові знання з допомогою самоосвіти з використанням сучасних професійних ресурсів; модифікувати свою діяльність відповідно до результатів навчання; обґрунтовувати практичну діяльність фізичної терапії, посилаючись на сучасні наукові дослідження; інтегрувати сучасні наукові дані у практичну діяльність.

-використовувати електронні бази даних та різні систему пошуку інформації; знаходити, аналізувати та синтезувати інформацію з різних джерел; застосовувати адекватні методи статистичного аналізу; дотримуватися етичних норм під час досліджень у галузі охорони здоров'я; використовувати критичний підхід під час досліджень;

застосовувати відповідні методи дослідження;

уміти організувати власні дослідження та брати участь у колективних; використовувати стандартизований формат ведення записів;

застосовувати коректне цитування при використанні відомих наукових знань, усвідомлюючи неприпустимість плагіату;

представляти дані наукових досліджень, використовуючи різноманітні методи презентації різним категоріям слухачів.

## 2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

На вивчення навчальної програми вибіркової дисципліни відводиться 3 кредити - 90 год. / 40 год. пр. / 50 год. СРС

## 3. СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Лекції	Практичні заняття	СРС	Інд. робота
Тема 1. Предмет та загальна характеристика фітнесу.	0	2	2	-
Тема 2. Класифікація та зміст фітнес програм.	0	2	2	-
Тема 3. Предмет курсу «Сучасні фітнес технології». Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Основні поняття сучасних фітнес технологій. Основи фітнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій.	0	2	4	-
Тема 4. Термінологія базових вправ з фітнесу	0	2	2	-
Тема 5. Фізичні якості, що розвиваються на заняттях фітнесом.	0	2	2	-
Тема 6. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу.	0	2	4	-
Тема 7. Передумови виникнення та розвитку фітнес технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.	0	2	2	-
Тема 8. Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Вплив занять гімнастикою на організм людини	0	2	2	-
Тема 9. Технології рухової активності аеробного спрямування. Аеробіка як один із видів сучасних фітнес технологій. Класифікація напрямків аеробіки.	0	2	2	-
Тема 10. Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.	0	2	4	-

Тема 11. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування. Вплив занять аеробного та змішаного спрямування на функціональні системи організму людини	0	2	2	
Тема 12. Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	0	2	4	-
Тема 13. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	0	2	2	-
Тема 14. Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне тренування. Ізокінетичне тренування. Ексцентричне тренування. Оцінка силових можливостей. Силовий фітнес-тренінг. Атлетична гімнастика.	0	2	2	-
Тема 15. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій. Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю. Методи оперативнопоточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. Основи самоконтролю.	0	2	2	-
Тема 16. Нормування навантаження та відпочинку у фітнесі	0	2	2	-
Тема 17. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	0	2	2	-
Тема 18. Оволодіння методами розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	0	2	2	-
Тема 19. Пілатес та йога Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості. Вправи, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	0	2	4	-
Тема 20. Самоконтроль рівня фізичного стану	0	2	2	
<b>Разом: 3 кредити, 90 год. / підсумковий контроль</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>Залік</b>

#### 4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЛЕКЦІЙ

навчальним планом лекції не передбачено згідно наказу 2985-з від 27.09.23 р.

#### 5. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.

№ п/п	Тема	Кількість годин
1.	Тема 1. Предмет та загальна характеристика фітнесу.	2
2.	Тема 2. Класифікація та зміст фітнес програм.	2
3.	Тема 3. Предмет курсу «Сучасні фітнес технології». Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Основні поняття сучасних фітнес технологій. Основи фітнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій.	2
4.	Тема 4. Термінологія базових вправ з фітнесу	2
5.	Тема 5. Фізичні якості, що розвиваються на заняттях фітнесом.	2

6.	Тема 6. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу.	2
7.	Тема 7. Передумови виникнення та розвитку фітнес технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.	2
8.	Тема 8. Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Вплив занять гімнастикою на організм людини	2
9.	Тема 9. Технології рухової активності аеробного спрямування. Аеробіка як один із видів сучасних фітнес технологій. Класифікація напрямків аеробіки.	2
10.	Тема 10. Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.	2
11.	Тема 11. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування. Вплив занять аеробного та змішаного спрямування на функціональні системи організму людини	2
12.	Тема 12. Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	2
13.	Тема 13. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	2
14.	Тема 14. Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне тренування. Ізокінетичне тренування. Ексцентричне тренування. Оцінка силових можливостей. Силовий фітнес-тренінг.	2
15.	Тема 15. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій. Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю. Методи оперативнопоточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. Основи самоконтролю.	2
16.	Тема 16. Нормування навантаження та відпочинку у фітнесі	2
17.	Тема 17. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	2
18.	Тема 18. Оволодіння методами розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, циркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	2
19.	Тема 19. Пілатес та йога Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості. Вправи, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	2
20.	Тема 20. Самоконтроль рівня фізичного стану	2
	<b>Разом годин:</b>	<b>40</b>

## 6. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

№ п/п	Тема	Кількість годин	Види контролю
1.	Загальні методичні рекомендації, яких слід дотримуватися при проведенні занять з оздоровчої аеробіки	4	Поточний контроль
2.	Характеристика різновидів танцювальної аеробіки, та її переваги	4	Поточний контроль

3.	Підготувати комплекс вправ атлетичної гімнастики.	4	Поточний контроль
4.	Пілатес та йога Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості. Вправи, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	4	Поточний контроль
5.	Втілення оздоровчих фізичних завдань засобами різноманітного бігу. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидко-силові вправи, рухливі та спортивні ігри.	4	Поточний контроль
6.	Оволодіння фізичними вправами з шейпінгу. Форми і типим'язових скорочень. Нервоварегуляція. Психофізіологічним еханізми. Функціональні резерв сили.	4	Поточний контроль
7.	Степ-аеробіка (базові кроки). Форми і типим'язових скорочень. Нервоварегуляція. Психофізіологічним еханізми. Функціональні резерв сили.	4	Поточний контроль
8.	Фізичні вправи з гантелями. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів	4	Поточний контроль
9.	Фізичні вправи з палицями. Удосконалення техніки вправ на тренажерах.	4	Поточний контроль
10.	Силовий фітнес, його завдання, принципи побудови заняття	4	Поточний контроль
11.	Вправи на тренажерах. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин.	4	Поточний контроль
12.	Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи - ходьба, біг, плавання, тощо	4	Поточний контроль
13.	Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Методи контролю.	2	Поточний контроль
<b>Разом годин:</b>		<b>50</b>	

**7. Індивідуальні завдання** – не передбачено програмою. Не заплановане робочим навчальним планом на навчальний рік

## **8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ:**

**Методи використання слова.** Основними видами словесної передачі знань у процесі фізичного виховання є: пояснення, розповідь і бесіда (бесіди вступні; бесіди, спрямовані на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки засвоєних знань і ступеня усвідомленості учнями своїх дій).

**Методи забезпечення наочності.** До цієї групи методів навчання відносяться показ рухів у натурі або у виді зображень, сприйманих шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням. Причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль. В основному в навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або кимось з учнів. Показ може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення. Показ досягає мети в тому випадку, якщо рух, який демонструється, гарно видно всім учням, якщо воно виконано технічно правильно, якщо попередньо організовано і правильно спрямована увага учнів.

**Методи практичних вправ.** У теорії і практиці фізичного виховання термін «вправа» вбирає в себе два різних поняття: а) засіб фізичного виховання, тоб то спеціально організована рухова дія; б) метод застосування засобів, суть якого полягає в навмисному, найчастіше багаторазовому

повторенні визначених рухових дій з метою або вироблення рухових умінь і навичок, або розвитку рухових якостей.

## 9. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Засвоєння програми фізичного виховання забезпечується цілісною системою контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль.

Формами і методами поточного контролю є написання комплексів фізичних вправ з ранкової гігієнічної гімнастики, фізкульт-паузи, фізкульт-хфілінки, професійно-прикладної фізичної підготовки; опитування студентів, виконання фізичних вправ, тестів й інші.

Самостійна робота студентів, яка передбачена робочою навчальною програмою поряд з практичними заняттями контролюється під час поточного контролю. Форма підсумкового контролю – залік.

**Критерії оцінювання.** Залік отримують студенти після завершення викладання навчальної дисципліни на I році навчання, які повністю виконали вимоги передбачені навчальною програмою. Успішність студентів I курсу оцінюється за традиційною 4-ри бальною шкалою. Студент має право обирати тести поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості. Мінімальна кількість тестів – 5

Фізичне виховання студентів здійснюється на навчальних заняттях та у вигляді самостійної роботи студентів (СРС). Навчальні заняття проводяться викладачем фізичного виховання згідно навчального плану та програми.

## 10. ВИДИ КОНТРОЛЮ

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення навчальних занять і має на меті перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу.

*Оцінювання поточної навчальної діяльності.* Під час оцінювання засвоєння кожної теми за поточну навчальну діяльність студенту виставляються оцінки за 4-ри бальною (національною), при цьому враховуються усі види робіт, передбачені програмою дисципліни. Студент має отримати оцінку з кожної теми для подальшої конвертації оцінок у бали за багатобальною (200-бальною) шкалою.

## 11. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ (залік).

**Залік** — це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях за національною шкалою і шкалою ЄКТС. Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувача вищої освіти на відповідність його компетентностей вимогам стандартів вищої освіти. Залік з дисциплін проводиться після закінчення її вивчення, до початку екзаменаційної сесії.

У випадку, коли студент навчається за індивідуальним навчальним планом, йому, наказом ректора, визначається окремий графік проведення контрольних заходів.

До семестрового підсумкового контролю (заліку) допускаються студенти, які виконали усі види робіт, завдань, передбачених навчальним планом на семестр з відповідної навчальної дисципліни, відвідали усі, передбачені програмою навчальної дисципліни практичні навчальні заняття та набрали за поточну успішність кількість балів, не меншу за мінімальну. Для студентів, які пропустили аудиторні навчальні заняття дозволяється, з дозволу декана, відпрацювати академічну заборгованість до певного визначеного терміну в межах семестру.

Заліки виставляють викладачі, які проводили практичні, семінарські та інші заняття в навчальній групі. Залік студенти отримують, якщо середній бал з оцінок за поточну успішність впродовж семестру становить не менше «3» (120 балів за 200- бальною шкалою). Запис вноситься

у залікову книжку студента та у заліково-екзаменаційну відомість.

**Критерії оцінювання.** Сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей, набутих здобувачем вищої освіти у процесі навчання з кожної теми навчальної дисципліни орієнтовно оцінюється за такими критеріями:

– **5/"відмінно"** – студент бездоганно засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і буде відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

– **4/"добре"** – студент добре засвоїв теоретичний матеріал заняття, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його; володіє практичними навичками, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при виконанні практичних навичок;

– **3/"задовільно"** – студент в основному опанував теоретичними знаннями навчальної теми, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у студента невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у 7 знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю, припускається помилок при виконанні практичних навичок;

– **2/"незадовільно"** – студент не опанував навчальний матеріал теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є показником рівня засвоєння студентами навчальної програми та виконання вимог самостійної роботи студентів. Результати поточного контролю є основною інформацією для визначення оцінки при проведенні заліку.

Поточний контроль результатів виконання завдань *самостійної роботи* здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Про порядок проведення, зміст і критерії поточного контролю кафедра інформує студентів на першому занятті з дисципліни.

Результати оцінювання роботи студента впродовж семестру є задокументовані у Журналі обліку відвідувань та успішності студентів, а також занесені до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки студента, залікової книжки студента. Виконані студентами впродовж семестру контрольні, індивідуальні завдання зберігаються на кафедрі 1 рік.

## **12. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ**

*Для дисциплін формою підсумкового контролю яких є залік:*

**Максимальна кількість балів**, яку може набрати студент за поточну навчальну діяльність при вивченні дисципліни становить 200 балів.

**Мінімальна кількість балів**, яку повинен набрати студент за поточну навчальну діяльність для зарахування дисципліни становить 120 балів.

**Розрахунок кількості балів** проводиться на підставі отриманих студентом оцінок за 4-ри бальною (національною) шкалою під час вивчення дисципліни, шляхом обчислення середнього арифметичного (СА), округленого до двох знаків після коми. Отримана величина конвертується у бали за багатобальною шкалою таким чином:

$$x = \frac{CA \times 200}{5}$$

Для зручності наведено таблицю перерахунку за 200-бальною шкалою

**Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу для дисциплін, що завершуються заліком.**



4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200	4.45	178	3.92	157	3.37	135
4.97	199	4.42	177	3.89	156	3.35	134
4.95	198	4.4	176	3.87	155	3.32	133
4.92	197	4.37	175	3.84	154	3.3	132
4.9	196	4.35	174	3.82	153	3.27	131
4.87	195	4.32	173	3.79	152	3.25	130
4.85	194	4.3	172	3.77	151	3.22	129
4.82	193	4.27	171	3.74	150	3.2	128
4.8	192	4.24	170	3.72	149	3.17	127
4.77	191	4.22	169	3.7	148	3.15	126
4.75	190	4.19	168	3.67	147	3.12	125
4.72	189	4.17	167	3.65	146	3.1	124
4.7	188	4.14	166	3.62	145	3.07	123
4.67	187	4.12	165	3.57	143	3.02	121
4.65	186	4.09	164	3.55	142	3	120
4.62	185	4.07	163	3.52	141	Менше 3	Недос-татнь
4.6	184	4.04	162	3.5	140		
4.57	183	4.02	161	3.47	139		
4.52	181	3.99	160	3.45	138		
4.5	180	3.97	159	3.42	137		
4.47	179	3.94	158	3.4	136		

Ранжування з присвоєнням оцінок „А”, „В”, „С”, „D”, „Е” проводиться для студентів даного курсу, які навчаються за однією спеціальністю і успішно завершили вивчення дисципліни. Студенти, які одержали оцінки FX, F («2») не вносяться до списку студентів, що ранжуються. Студенти з оцінкою FX після перескладання автоматично отримують бал „Е”.

Оцінка ECTS	Статистичний показник
<b>A</b>	Найкращі 10 % студентів
<b>B</b>	Наступні 25 % студентів
<b>C</b>	Наступні 30 % студентів
<b>D</b>	Наступні 25 % студентів
<b>E</b>	Останні 10 % студентів

**13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ:** плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, тести поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості студентів, підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, методичні вказівки і т.ін.

Методичне забезпечення мають всі види навчальної діяльності: практичні заняття, самостійна робота студентів.

*Методичне забезпечення практичних занять:*

1. Методичні розробки практичних занять для викладачів.
2. Методичні вказівки до практичних занять для студентів.
3. Варіанти тестових завдань для перевірки вихідного рівня знань, умінь практичних навичок.
4. Варіанти тестових завдань поточного контролю фізичної підготовленості студентів для перевірки засвоєння тем.

*Методичне забезпечення самостійної роботи студентів:*

1. Методичні вказівки для переаудиторної підготовки до практичних занять.

2. Робочий зошит для передаудиторної підготовки.
3. Методичні інструкції з виконання практичних навичок.
4. Варіанти тестових завдань для перевірки самостійної роботи студентів.

Для діагностики успішності навчання застосовуються наступні засоби:

1. Тестові завдання поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості студентів формату А
2. Практичні завдання для перевірки опанування практичними навичками

#### 14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

##### Основна (базова)

1. Воробйов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімп. літ., 2014. — 190, [1] с. : табл. — Бібліогр.: с. 190. 8. А749857 Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко. — Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. — 20 с
2. 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.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. – 2-е вид. переробл.та доп. – К.: НУФВСУ, вид Олімп.л-ра, 2017. Т.1. – 384 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. – 2-е вид. переробл.та доп. – К.: НУФВСУ, вид Олімп.л-ра, 2017. Т.2. – 448 с.
5. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation / Grygus Ihor Mykhailovych, Kashuba Vitalii Oleksandrovych, Mahlovanyi Anatolii Vasylovych, Skalski Dariusz Vladyslav : Scientific monograph. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2022. 466 p.

##### Допоміжна

1. Указ президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація"
2. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року.
3. Магльований А.В., Кунинець О.Б., Хомишин В.П. Методи та засоби розвитку фізичних якостей / А. Магльований, О. Кунинець Б., В. Хомишин [і. ін.] // Методичні вказівки для студентів І курсу підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров'я, спеціальності 228 «Педіатрія». Львів, 2022.- 21 с.
4. [Mahlovanyy Anatolii, et al. "Physical Therapy for Athletes Suffered from Vestibular Disturbances". EC Emergency Medicine and Critical Care 5.12 \(2021\): pp 28-32.](#)
5. Guzii O. V., Romanchuk A. P., Maglyovanyi, AV, Trach, VM. Dynamics of HRV Indices in Highly Qualified Athletes in the Formation of Overstrain by Sympathetic and Parasympathetic Types under Physical Training. *5th International Eurasian Conference On Sport Education, Society, Lviv, Ukraine*, 9-11 July 2021, 83-84.
6. Characteristics of the strategy of development and formation of personal health Anatolyy Maglovanyy, Olha Kunynets, Volodymyr Hrynovets, Olha Ripetska, Assoc. Professor of the Department of Therapeutic Dentistry / XIV MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA NAUKOWO-DYDAKTYCZNA „Środowisko a stan zdrowia jamy ustnej”, LUBLIN 11.05.2022r. - 12.05.2022r. - С.
7. Руденко Р.Є., Магльований А.В., Григус І.М., Кунинець О.Б. Фізіологічні зміни систем організму спортсменів з інвалідністю в рамках програми фізичної реабілітації / Р.Є. Руденко, А.В. Магльований, І.М. Григус, О.Б. Кунинець // Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : Scientific monograph. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2022. 466 p. - С. 429-458. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-15>
8. Romanchuk O.P., Guziy O.V., Mahlovanyy A.V. Changes in volumetric variability of spontaneous respiration under the influence of training load / O.P. Romanchuk, O.V. Guziy , A.V. Mahlovanyy // BASEM CONFERENCE 2022 - POSITIVE HEALTH AND PERFORMANCE. THE ASSOCIATION AND INSTITUTE PRIZE POSTERS - 26-27 May 2022. - С. 90 DOI: [10.13140/RG.2.2.10261.40165](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10261.40165)

##### Інформаційні ресурси

- [zakon.rada.gov.ua/go/1556-18](http://zakon.rada.gov.ua/go/1556-18)

- <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719473>
- <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>
- [dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894](http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894)
- [sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...](http://sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...)
- [tennis.biggame.dp.ua/news/2419.html](http://tennis.biggame.dp.ua/news/2419.html)
- <http://www.stationline.org.ua/pedagog/104/18466-innovacijnij-pidxid-shhodo-organizaci%D1%97-fizichnogo-vixovannya-studentiv-texnichnix-vnz.html>
- <http://uareferat.com>
- <http://www.lnu.edu.ua/faculty/sport/img>