КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з навчальної роботи
_____ Когутюк О. В.
«01» вересня 2023 р

РОБОЧА ПРОГРАМА
ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

підготовки	бакалавра
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
спеціальності	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
факультет	педагогіки та фінансово-економічної діяльності

Вінниця – 2023 рік

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни *«Сучасні фітнес-технології»* для студентів за спеціальністю: 014.11 Середня освіта (Фізична культура). 2023. – 12 с.

РОЗРОБНИКИ:

Юнаш В. В., доктор філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, викладач вищої категорії Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол від «30» серпня 2023 р. № 1

Завідувач кафедри _____ Ю.І. Паламарчук

(підпис) (ініціали, прізвище)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни **денна форма навчання (заочна форма навчання –** *не передбачена***)**
Кількість кредитів (денна форма навчання) – 4,0	Галузі знань: 01 Освіта / Педагогіка	Вибіркова
Індивідуальне науково-дослідне завдання *не передбачено*	Спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	**РІК ПІДГОТОВКИ** 2-й **СЕМЕСТР** 3-й, 4-й
Загальна кількість годин: денна форма навчання – 120 годин		
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 год ***аудиторних -72*** ***самостійної роботи студента – 48***	Освітня програма: Середня освіта. Фізична культура. Ступінь вищої освіти: бакалавр	**ЛЕКЦІЇ** 26 годин **СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ** 24 години **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ** 22 годин **ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ** Не передбачено **ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ** Не передбачено **САМОСТІЙНА РОБОТА** 48 години **ВИД КОНТРОЛЮ:** Залік

Види контролю: Е – екзамен, ДЗ – диф. залік, З – залік, КР – обов’язкова контрольна робота, ПО – підсумкова семестрова оцінка

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

Програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

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

2.1. Завдання вибіркової навчальної дисциплін «Сучасні фітнес-технології»:

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

2.2.Компетентності

2.2.1. Загальні компетентності

ЗК 1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК 3. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
ЗК 11. Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.

2.2.2. Фахові компетентності .

ФК 12. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвиту рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

2.3. Програмні результати навчання передбачають набуття заявлених вище загальних та фахових компетентностей вибіркової навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології».

ПРН 4. Знати закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. Знати біологічні, соціальні, психологічні та ін. фактори збереження здоров'я, біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання. Знати основні принципи користування сучасними інформаційними технологіями для вирішення професійних завдань. Знати основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.
ПРН 5. Здатність застосовувати методи діагностування досягнень учнів, здійснювати педагогічний супровід процесів соціалізації, професійного самовизначення учнів.
ПРН 6. Знати закономірності розвитку особистості, вікові особливості та психологію школярів, у тому числі з особливими освітніми потребами; знати та розуміти особливості навчання різнорідних груп учнів, застосовувати диференційований підхід у навчанні фізичної культури, організовувати освітній процес з урахуванням особливих потреб учнів.
ПРН 8. Використовувати сучасні педагогічні та інформаційні технології для формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей учнів; уміти здійснювати

пошук, аналіз й оцінку інформації, зокрема за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного розвитку та обміну педагогічним досвідом; дотримуватись академічної доброчесності під час створення та використання електронних освітніх ресурсів.
ПРН 9. Знати вимоги до змістового наповнення освітнього середовища; уміти розробляти навчально-методичні матеріали (навчальні програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту і модельних програм та документи планування і обліку позакласної роботи з фізичної культури.
ПРН 10. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку; усвідомлювати цінність знань та прагнення до професійного самовдосконалення і саморозвитку; ефективно працювати в педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях; формувати ціннісні ставлення в учнів в процесі їхнього навчання, виховання і розвитку; володіти методами й формами просвітницької роботи в галузі фізичної культури серед учнів, вчителів, батьків.
ПРН 12. Інтерпретувати принципи, функції та методи управління; визначати особливості структури управляння у сфері фізичної культури і спорту; обґрунтовувати проекти управлінських рішень для забезпечення ефективної діяльності окремих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; проводити моніторинг змін у законодавстві, орієнтуватися у нормативних актах сфери фізичної культури і спорту.
ПРН 18. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
ПРН 20. Демонструвати уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретичні відомості щодо сучасних фітнес технологій

Тема 1. Вступ. Предмет курсу «Сучасні фітнес-технології». Основні поняття сучасних фітнес-технологій.

Тема 2. Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.

Тема 3. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу.

Тема 4. Технології рухової активності аеробного спрямування. Аеробіка як один із видів сучасних фітнес технологій. Класифікація напрямків аеробіки.

Тема 5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.

Тема 6. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування. Вплив занять аеробного та змішаного спрямування на функціональні системи організму людини.

Тема 7. Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Вплив занять гімнастикою на організм людини.

Розділ 2. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій

Тема 1. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.

Тема 2. Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.

Тема 3. Особливості методики проведення атлетичної гімнастики. виникнення атлетичної гімнастики. Характеристика основних термінів. Основні засоби атлетичної гімнастики. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики.

Тема 4. Особливості методики проведення комплексів вправ на роздягнення м'язів (стретчінг). Функції та завдання стретчінг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стречінг гімнастики. Пілатес, як один із напрямків фітнесу. Вплив занять за системою пілатес на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу.

Тема 5. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу.

Характеристика основних термінів. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу. Основні рухи аква-аеробіки. Вимоги до проведення занять з аква-аеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність, темп), контроль адекватності навантажень.

Тема 6. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.

Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. Основи самоконтролю.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	у тому числі				
		ЛК	**ПЗ**	**СЗ**	**ІНД**	**С.Р.**
1	2	3	4	5	6	7
РОЗДІЛ 1 Теоретичні відомості щодо сучасних фітнес-технологій						
Тема 1. Вступ. Предмет курсу «Сучасні фітнес технології». Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Основні поняття сучасних фітнес технологій. Основи фітнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій.	4	2		2		4
Тема 2. Передумови виникнення та розвитку фітнес технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.	4	2		2		2
Тема 3. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу.	4	2		2		2
Тема 4. Технології рухової активності аеробного спрямування. Аеробіка як один із видів сучасних фітнес технологій. Класифікація напрямків аеробіки.	6	2	2	2		4
Тема 5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.	4	2	2			4
Тема 6. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування. Вплив занять аеробного та змішаного спрямування	4	2	2			2

на функціональні системи організму людини						
Тема 7. Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Вплив занять гімнастикою на організм людини.	6	2	2	2		2
Разом за розділом 1	32	14	8	10		20
Розділ 2. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-Технологій						
Тема 1. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.	6	2	2	2		4
Тема 2. Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	6	2	2	2		4
Тема 3. Особливості методики проведення атлетичної гімнастики. Виникнення атлетичної гімнастики. Характеристика основних термінів. Основні засоби атлетичної гімнастики. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики.	10	2	6	2		6
Тема 4. Особливості методики проведення комплексів вправ на роздягнення м'язів (стретчінг).Функції та завдання стретчінг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стречінг гімнастики. Пілатес, як один із напрямків фітнесу. Вплив занять за системою пілатес на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу.	10	2	4	4		4
Тема 5. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Характеристика основних термінів. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу. Основні рухи аква-аеробіки. Вимоги до проведення занять з аква-аеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність, темп), контроль адекватності навантажень.	4	2		2		4
Тема 6. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій. Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. Основи самоконтролю.	4	2		2		6
Разом за розділом 2	40	12	14	14		28
УСЬОГО ГОДИН	**72**	**26**	**22**	**24**		**54**

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма навчання
1.	Тема 4. Технології рухової активності аеробного спрямування. Аеробіка як один із видів сучасних фітнес технологій. Класифікація напрямків аеробіки.	2
2.	Тема 5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.	2
3.	Тема 6. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування. Вплив занять аеробного та змішаного спрямування на функціональні системи організму людини	2
4.	Тема 7. Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Вплив занятьгімнастикою на організм людини.	2
5.	Тема 1. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.	2
6.	Тема 2. Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	2
7.	Тема 3. Особливості методики проведення атлетичної гімнастики. виникнення атлетичної гімнастики. Характеристика основних термінів. Основні засоби атлетичної гімнастики. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики.	6
8.	Тема 4. Особливості методики проведення комплексів вправ на роздягнення м’язів (стретчінг). Функції та завдання стретчінг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стречінг гімнастики. Пілатес, як один із напрямків фітнесу. Вплив занять за системою пілатес на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу.	4
УСЬОГО ГОДИН		22

6. Теми лабораторних занять – не передбачено

7. Теми індивідуальних занять – не передбачено

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	*Заочна форма навчання*
	Розділ 1		
1.	Підготувати реферат на тему: «Аеробіка як один із видів сучасних фітнес-технологій».	4	
2.	Законспектувати інформацію щодо аеробіки доктора К.Купера.	2	
3.	Підготувати комплекс вправ базової аеробіки.	2	
4.	Підготувати реферат на тему: «Історичні аспекти становлення та розвитку занять за системою пілатес».	4	

5.	Законспектувати комплекс вправ за системою пілатес.	4	
6.	Підготувати комплекс вправ атлетичної гімнастики.	2	
7.	Підготувати реферат на тему: «Історія виникнення систем стретчинг гімнастики».	2	
Розділ 2			
1.	Опрацювати 3 наукові статті з питань дослідження впливу занять аквафітнесом на організм людини.	4	
2.	Скласти комплекс вправ з атлетичної гімнастики для зміцнення м’язів рук.	4	
3.	Підготувати комплекс вправ стретчинг гімнастики.	6	
4.	Законспектувати комплекс вправ аквафітнесу з використанням додаткового обладнання.	4	
5.	Підготувати реферат на тему: «Історія виникнення викладання спортивної аеробіки».	4	
6.	Опрацювати 3 наукові статті з питань дослідження впливу занять з використанням технологій фітнесу на організм людини та здійснити їх порівняльний аналіз.	6	
УСЬОГО ГОДИН		48	

9. Індивідуальні завдання – не передбачено

10. Методи та технології навчання

Лекція, розповідь, бесіда, інструктаж, робота з унаочненням (малюнки, схеми). За рівнем активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький.
За функцією: усне викладення матеріалу, закріплення, самостійна робота по засвоєнню матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.

11. Критерії та методи оцінювання

Засоби усного контролю (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи).

Критерії оцінювання:

Оцінка **«відмінно» (ECTS – A (90-100 балів))** виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв’язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці.

Оцінка **«дуже добре» (ECTS – B (80-89 балів))** виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці; під час відповіді студент допускає деякі неточності або відповідає не повно за умови, що принципові моменти питання розкриті правильно, а при розв'язанні практичного завдання допущені лише незначні неточності.

Оцінка **«добре» (ECTS – C (75-79 балів)**) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні неточності, за вміння застосовувати теоретичні положення при розв’язанні практичних задач; студент допускає несуттєві помилки і не може чітко й повно відповісти на додаткові питання за умови, що допущені помилки усуваються самим студентом, коли на них вказує викладач.

Оцінка **«задовільно» (ECTS – D (60-74 балів))** виставляється за наявність у відповіді декількох суттєвих неточностей, нечіткість і неповноту відповіді. При розв'язанні практичного завдання допущені помилки і порушена логіка, що вплинуло на результат і правильність висновків.

Оцінка **«достатньо» (ECTS – E (50-59 балів))** виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності їх викладу, за слабке застосування теоретичних положень при виконанні практичних завдань.

Оцінка **«незадовільно» (ECTS – FX (35-49 балів**) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, невміння застосувати теоретичні положення при виконанні практичних завдань.

Оцінка **«неприйнятно» (ECTS – F (1– 34 бали**) обов'язковим повторним вивченням дисципліни виставляється за те, що студент не засвоїв зміст навчальної дисципліни, виявив повну нездатність до виконання практичних завдань

12. Розподіл балів, які отримують студенти

ДЛЯ ЗАЛІКУ

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА																	Разом	Залік	Всього
Розділ 1								Всього	Розділ 2							Всього			
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	МКР		Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	МКР				
4	4	4	5	5	6	6	8	40	4	4	6	6	4	4	10	34	80	20	100

13. Методичне забезпечення

В процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні загально-педагогічні методи, що спрямовані на оволодіння знаннями: пояснювально-ілюстративний метод – лекції та практичні заняття із застосуванням комп’ютерних інформаційних технологій, пояснення, розповідь, показ тощо.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії, створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Метод контролю і самоконтролю (усний і письмовий контроль, індивідуальне і фронтальне опитування, аудиторні контрольні роботи, домашні контрольні роботи, тестові завдання).

14. Рекомендована література

Основна

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис.… канд. наук з фіз. виховання і спорту:
24.00.02 / Тетяна Антонівна Базилюк; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2013. – 20 с.
3. Пилатес Дж. Х. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса / Дж. Х. Пилатес, У. Дж. Миллер;пер. с англ. Е.Е. Смирнова. – К. : Саммит- Книга. – 2014 . – 151 с.

6. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко, Г. В. Толчєва, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалівВсеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.

7. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб./ С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

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

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

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

12. 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.

Додаткова

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.

2. 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.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

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

15. Інформаційні ресурси

1. http://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/21212/3/%D0%86%D0%86_%D1%82%D0%BE%D0%BC.pdf
2. https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypta.pdf
3. http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf
4. http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511
5. http://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/21212/3/%D0%86%D0%86_%D1%82%D0%BE%D0%