

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова
28 серпня 2017 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

ОКР «бакалавр»

галузь знань: **0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини**
напрямок підготовки: **6.010202 Спорт**

Факультет фізичної культури та спорту

Миколаїв - 2017

Робоча програма навчальної дисципліни Нові технології у фізичному вихованні та спорт і для студентів III, IV курсу галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини напряму підготовки 6. 010202 Спорт.

Розробник: Хохлова Людмила Анатолівна, доцент кафедри фізичної культури та спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту _____ (Хохлова Л.А.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури.

Протокол від «22» червня 2017 року № 13

Завідувач кафедри _____ (Литвиненко О.М.)

1. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1.1. Структура навчальної дисципліни для студентів

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|---|--|--------------------------------------|--------------|
| | | <i>денна форма навчання</i> | |
| Кількість кредитів –3 | Галузь знань (шифр і назва) | Варіативна | |
| | 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини | | |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання – | Напрямок підготовки 6.010202 Спорт | <i>Рік підготовки:</i> | |
| Загальна кількість годин –90 | | 3 | |
| | | <i>Семестр</i> | |
| | | | 6 |
| | | <i>Лекції</i> | |
| | | | 10 |
| | | <i>Практичні, семінарські</i> | |
| | | | 20 |
| | | <i>Лабораторні</i> | |
| | | | - |
| | | <i>Самостійна робота</i> | |
| | | | 60 |
| | | <i>Вид контролю</i> | |
| | | | <i>залік</i> |

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 90 год.: 30год.– аудиторні заняття, 60 год.–самостійна робота(33% / 67%).

Таблиця 1.1. Структура навчальної дисципліни для студентів

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|---|--|--------------------------------------|----|
| | | <i>денна форма навчання</i> | |
| Кількість кредитів – 3 | Галузь знань (шифр і назва) | Варіативна | |
| | 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини | | |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання – | Напрямок підготовки 6.010202 Спорт | <i>Рік підготовки:</i> | |
| Загальна кількість годин – 90 | | 4 | |
| | | <i>Семестр</i> | |
| | | | 8 |
| | | <i>Лекції</i> | |
| | | | 10 |
| | | <i>Практичні, семінарські</i> | |
| | | | 20 |
| | | <i>Лабораторні</i> | |
| | | - | - |
| | | <i>Самостійна робота</i> | |
| | | | 60 |
| | | <i>Вид контролю</i> | |
| | | <i>Залік</i> | |

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 90 год.: 30 год.– аудиторні заняття, 60 год.–самостійна робота (33% / 67%).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: формування професійних, організаційних і методичних знань, вмінь та навичок, які є необхідні для подальшої діяльності фахівця з фізичного виховання при проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням нових технологій у фізичному вихованні.

1.1 Мета: вивчення дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» - формування професійних, організаційних і методичних знань, вмінь та навичок при проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням нових технологій у фізичному вихованні.

1.2 Завдання курсу: забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності з використанням нових технологій у фізичному вихованні та спорті; сприяти формуванню у студентів творчого світогляду, вихованню педагогічного мислення та набуттю системи теоретичних та практичних спеціальних знань.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

Загальні компетенції (ЗК):

володіти культурою мислення, здатність до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постанови мети і вибору шляхів її досягнення (ЗК-7);

Професійні компетенції (ПК):

здатність розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю та контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології (ПК-1);

здатність використовувати базові знання з теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ПК-11);

здатність знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел, застосовувати її для розв'язання поставлених педагогічних завдань (ПК-18);

здатність до креативності у розв'язанні педагогічних завдань, виконанні творчих робіт, підготовці проектів (ПК-19);

бажання досягти успіху у формуванні педагогічної компетенції (ПК-20);

здатність до аналізу та синтезу педагогічних явищ (ПК-21);

здатність виявляти актуальні питання у сфері фізичної культури і спорту, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження у професійній діяльності (ПК-25);

здатність до саморозвитку на основі рефлексії результатів своєї професійної діяльності (ПК-28);

здатність проектувати і здійснювати освітній процес з урахуванням сучасної соціокультурної ситуації та рівня розвитку особистості (ПК-29);

здатність до організації спільної діяльності та міжособистісної взаємодії суб'єктів освітнього процесу (ПК-30);

здатність використовувати нормативно-правові документи у професійній діяльності (ПК-35);

здатність формувати мотивації у дітей та молоді до занять фізичною культурою та спортом, виховувати в учнів моральні принципи чесної спортивної конкуренції (ПК-37);

здатність самостійно проводити рекреаційну діяльність у закладах різного типу з урахуванням особливостей контингенту, а також гігієнічних і природничих факторів (ПК-46);

готовність до розробки й реалізації методики, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в освітніх організаціях, що здійснюють освітню діяльність (ПК-53).

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- сучасний стан і основні тенденції розвитку освіти;
- теоретичні основи організації науково-дослідної діяльності в сфері освіти;
- структуру й функції освітніх проектів;
- функції й види моніторингу в сфері освіти;
- зміст та форми організації різних видів оздоровчих технологій.

Уміти:

- адаптувати сучасні досягнення науки й наукомістких технологій до освітнього процесу;
- оцінювати інноваційні освітні проекти з погляду їхньої ефективності;
- порівнювати функціональні можливості різних систем оцінки якості освіти;
- вирішувати завдання щодо виконання наукових досліджень і використання їх результатів з метою підвищення ефективності процесу спортивного тренування;
- використовувати сучасні засоби й методи фізичної культури й спорту для підвищення ефективності процесу тренування;
- оцінювати сучасні технології спортивного тренування для забезпечення якості підготовки спортивних резервів у юнацькому спорті;
- сформулювати практичні навички проведення фізкультурно-оздоровчих занять та масових фізкультурно-спортивних заходів за допомогою сучасних, нових технологій у фізичному вихованні та спорті.

Володіти:

- способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації;
- навичками вдосконалювання й розвитку свого наукового потенціалу;
- основними процедурами комплексно-цільового проектування в освіті;
- володіти основами проектування шляхів розвитку процесу підготовки спортсмена;
- методами планування професійної діяльності в умовах глобалізації спорту;
- науковими знаннями в області фізичної культури й спортивного тренування.

Загальна трудомісткість дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» становить 4кредити ЄКТС (120 годин).

3.Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно - оздоровчої діяльності

Тема 1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті».

Тема 2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності.

Кредит 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку.

Тема 3. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.

Кредит 3. Основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності

Тема 4. Технології психоемоційного оздоровлення.

Тема 5. Технологія оздоровчого дихання.

Кредит 4. Технології оздоровлення

Тема 6. Оздоровчі технології загартування .

Тема 7. Оздоровчі технології очищення організму.

4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2. Розподіл годин навчальної дисципліни

| Назви кредитів і тем | Кількість годин | | | | | |
|--|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|------------|
| | усього | у тому числі | | | | |
| | | лекції | практичні | лабораторні | індивідуальні | самостійні |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Кредит 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно - оздоровчої діяльності | | | | | | |
| Тема 1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті». Нові технології у фізичному вихованні» як навчальна дисципліна. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Принципи реалізації фізкультурно – оздоровчої технології у фізичному вихованні. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем та нових технологій у фізичному вихованні. | 10 | 2 | 2 | - | - | 6 |
| Тема 2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. | 10 | 2 | 2 | - | - | 6 |
| | 20 | 4 | 4 | - | - | 12 |
| Кредит 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку. | | | | | | |
| Тема 3. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. Система Пілатеса. Система Амосова: «Режим здоров'я». Система Амосова «1000 рухів». Система «Бодіфлекс». Система Лідьярда. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т.Ткачова. Система оздоровлення Ніші. Система зміцнення хребта за методом Маккензі. Система оздоровлення Дікуля. Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровчих Мудрів. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт. Система оздоровлення Норбекова (суглобова гімнастика). Система оздоровлення «Українська йога». Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна. | 34 | 2 | 8 | - | - | 24 |
| Усього годин: | 34 | 2 | 8 | - | - | 24 |

| Кредит 3. Основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|---|---|-----------|
| Тема 4. Технології психоемоційного оздоровлення. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність. Поради В.П.Петренка. Сутність біоритмології. | 9 | 1 | 2 | - | - | 6 |
| Тема 5. Технології оздоровчого дихання. Китайська дихальна система. Система відновлення природного типу у дихання К.В. Динейка Система дихання Г.С. Шаталової. “Ридаюча”система дихання Ю.Г.Вілунаса. | 9 | 1 | 2 | - | - | 6 |
| Тема 6. Оздоровчі технології загартування. Методика капіляротерапії А.Залманова. Методика водолікування С.Кнейппа. Методика загартування П.Іванова. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, ароматерапія, система Баки, фен-шуй). | 9 | 1 | 2 | - | - | 6 |
| Тема 7.Оздоровчі технології очищення організму. Програма духовного оздоровлення Ю.А. Андрєєва. Оздоровча система очищення Семенової. Система Луїзи Хей. Технологія оздоровлення Малахова. Оздоровча система П.Брегга. | 9 | 1 | 2 | - | - | 6 |
| | 36 | 4 | 8 | - | - | 24 |
| Разом: | 90 | 10 | 20 | - | - | 60 |

5. Теми лекційних занять

Таблиця 3. Розподіл годин лекційних занять

| № з/п | Назва теми | Кіл-сть годин |
|--------------|---|----------------------|
| | Л-1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні» | 2 |
| | Л-2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності. | 2 |
| | Л-3. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. | 2 |
| | Л-4. Технології психоемоційного оздоровлення | 1 |
| | Л-5. Технології оздоровчого дихання | 1 |
| | Л-6. Оздоровчі технології загартування | 1 |
| | Л-7. Оздоровчі технології очищення організму | 1 |
| | Разом: | 10 |

6. Теми семінарських занять – не передбачено навчальним планом.

7. Теми практичних занять

Таблиця 4. Розподіл годин практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|---------------|---|-----------------|
| 1 | Т1. Нові технології у фізичному вихованні» як навчальна дисципліна. | 2 |
| 2 | Т2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності. | 2 |
| 3 | Т3. Система Пілатеса. Система Амосова:«Режим здоров'я». Система Амосова“1000 рухів”. Система «Бодіфлекс». | 2 |
| 4 | Система Лідьярда. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т.Ткачова. Система оздоровлення Ніші. Система зміцнення хребта за методом Маккензі. Система оздоровлення Дікуля. | 2 |
| 5 | Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровчих Мудрів. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт. Система оздоровлення Норбекова (суглобова гімнастика). | 2 |
| 6 | Система оздоровлення ”Українська йога”. Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі. Методика позбавлення від вікових хвороб Т. Ханна. | 2 |
| 7 | Т4. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність. Поради В.П. Петренка. Сутність біоритмології. | 2 |
| 8 | Т5. Китайськадихальнасистема. Система відновлення природного типу дихання К.В.Динейка Система дихання Г.С. Шаталової.“ Ридаюча” система дихання Ю.Г. Вілунаса. | 2 |
| 9 | Т6. Методика капіляротерапії А.Залманова. Методика водолікування С.Кнейппа. Методика загартування П.Іванова. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія, система Баки, фен-шуй). | 2 |
| 10 | Т7. ОздоровчасистемаочищенняСеменової. Технологія оздоровлення Малахова. Оздоровча система П.Брега. | 2 |
| Разом: | | 20 |

8. Самостійна робота

Таблиця 5. Розподіл годин самостійних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість Годин |
|-------|--|-----------------|
| T1 | Сучасний стан здоров'я та фізкультурно-оздоровчі потреби дорослого населення | 6 |
| T2 | Оздоровча система Бубновського | 2 |
| | Оздоровча система Міллера | 2 |
| | Оздоровча система Ісама Хамдїй | 2 |
| T3 | Система Пілатеса. | 6 |
| | Система Амосова: «Режим здоров'я». | 6 |
| | Система Амосова «1000 рухів». | 6 |
| | Система «Бодіфлекс». | 6 |
| T4 | Система Луїзи Хей | 6 |
| T5 | Комп'ютерні фітнес програми | 2 |
| | Професійна діяльність фахівців із оздоровчого фітнесу | 2 |
| | Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять | 2 |
| T6 | Рівень фізичного стану як основа програмування оздоровчих занять | 6 |
| T7 | Рекламна діяльність фізкультурно-оздоровчих організацій | 6 |
| | Разом | 60 |

9. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

словесні: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

10. Методи контролю

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються наступні методи контролю:

- методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда;

- методи письмового контролю: письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота;

- методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний кредит включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

Студентам, які через поважні причини не писали підсумкову контрольну роботу надається повторна можливість написання контрольної роботи.

11. Форма контролю - залік (для 3 курсу), залік (для 4 курсу).

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Успішність навчання та якість вивчення студентами дисципліни визначається рейтинговою системою оцінювання (PCO) знань студентів. Він є узагальненим показником якості знань, умінь і навичок, засвоєних з дисципліни відповідно до кваліфікаційної характеристики.

Для заліку:

| № Кредиту | Номер теми | Відповіді на практичних заняттях | Самостійна робота у зошитах | Реферативна доповідь або презентація | Тестування | Контрольна робота | ІНДЗ -написання есе | | ВСЬОГО |
|--|------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|------------|-------------------|---------------------|--|--------|
| Кредит 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно - оздоровчої діяльності | 1 | 10 | 5 | | 4 | | | | |
| | 2 | 10 | 5 | | 4 | | | | |
| | Σ | 20 | 10 | | 8 | | | | |
| Кредит 2. Оздоровчі | 3 | 10 | 5 | 5 | 4 | | | | |
| | | 10 | 5 | | 4 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|----------|----|--------------------------------|---|----|----|--|--|-----|
| технології фізичного розвитку. | | 10 | 5 | | 4 | | | | |
| | | 10 | 5 | | 4 | 50 | | | |
| | Σ | 40 | 20 | 5 | 16 | 50 | | | |
| Кредит 3. Основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності | 4 | 10 | 5 | 5 | 4 | | | | |
| | 5 | 10 | 5 | | 4 | | | | |
| | 6 | 10 | 5 | | 4 | | | | |
| | 7 | 10 | 5 | | 4 | 50 | | | |
| | Σ | 40 | 20 | 5 | 16 | 50 | | | |
| Аудиторна робота 100 балів | | | Самостійна робота 200 балів | | | | | | 300 |
| 300 | | | | | | | | | |

13. Засоби діагностики успішності навчання

Для заліку - 100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного і підсумкового контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- 1) *контроль засвоєння теоретичних знань* (опитування на практичних заняттях та виконання письмових тестів);
- 2) *контроль самостійної роботи студентів*;
- 3) *контрольна робота*.

14. Критерії оцінювання знань та вмінь студентів

Отримані за результатами основних видів діяльності бали додаються і у рейтинговій шкалі кожному студентові виставляється кількість балів від 0 до 100, а також оцінка за чотирибальною національною шкалою і за шкалою ECTS. Співвідношення оцінок знань і вмінь студентів у національній, та рейтинговій системах оцінювання наступне:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|-------------------------------|---------------------|
| | | для екзамену | для заліку |
| 90 - 100 | A | 5 (відмінно) | 5/відм./ зараховано |
| 80 - 89 | B | 4 (добре) | 4/добре/ зараховано |

| | | | |
|---------|----|------------------|----------------------|
| 65 - 79 | C | | |
| 55 - 64 | D | 3 (задовільно) | 3/задов./ зараховано |
| 50 - 54 | E | | |
| 35 - 49 | FX | 2 (незадовільно) | не зараховано |

14. Методичне забезпечення

Навчально-методичний комплекс дисципліни.

15. Рекомендована література

Базова

1. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья // Наука олимпийском спорте. - Спец. Выпуск 2000. - С. 36-40.
2. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина). - М.: Мол. Гвардия, Дидакт, 1991. - 224 с.
3. Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция // Вопросы психологии. - 1993. - № 1. - С. 86-88.
4. Кнейпп С. Мое водолечение. - Репринт. изд. - К.: МПИП «ЛАН» 1993. - 352 с.
5. Козин А. П. Психогигиена спортивной деятельности. - К.: Здоровье, 1985. - 128 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Методика воспитания разных групп населения. - Том 2 - Киев: Олімпійська література, 2008. - С. 320- 353.
7. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: Пер. с нем. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
8. М. Норбеков. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от точек. - Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2002. - 316 с.
9. Моль Х. Семь программ здоровья: Пер. с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 72 с.
10. Овчинников Н. А., Нестерова Т. В. Характеристика современных способов занятий оздоровочной направленности. - К.: Олімпійська література. - 1998. - 24 с.
11. Основы валеологии: в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В. П. Петленко. - К.: Олимпийская литература, 1998, 1999, 1999. - 434 с, 351 с, 447 с.
12. Паффенбаргер Р., И-Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительность жизни // Наука олимпийском спорте. - Спец. Выпуск 2000. - С. 7-24.
13. Синяков А. Ф. Гимнастика дыхания. - М.: Знание, 1991. - Новое в жизни, науке и технике. - № 1.
14. Смоляр В. И. Оздоровительно питание. - К.: Здоровья, 1999. - 184 с.
15. Спиридонов Н. И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 96 с.
16. Тарковский М. С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Знание, 1986. - Новое в жизни, науке и технике. - № 1.

Допоміжна

1. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : автореф. дис. канд. наук по физическому воспитанию и спорту. - Киев, 2001. - 20 с.
2. Дроздюк І. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення й корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя в інтерактивній програмі "Здоров'я

- сім'ї" / І. Дроздук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного вихован. і спорту. – 2006. – № 4. – С. 47–50.
4. Луценко Д. Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных / Д. Ю. Луценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 97–108.
 5. Лядська О. Ю. Застосування комп'ютерної програми "Fitball training" для удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку із застосуванням футболу / Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення 167 О. Ю. Лядська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 76–80.
 6. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / Петров П. К. – М. : Изд. центр "Академия", 2008.
 7. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: Пер.с англ. – Олимпийская литература, 2004.
 8. Цзен М.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

16. Інформаційні ресурси

1. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні» (Електронна версія на кафедрі).
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : workoutware.com
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.exlib.no
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.respondesign.com
5. Сайт факультету фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.