

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра здоров'я та фізичної рекреації

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	20 Аграрні науки та продовольство
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	206 Садово-паркове господарство
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Агробіотехнологічний

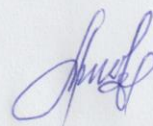
Біла Церква – 2021

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичного виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 206 «Садово-паркове господарство». Укладач: В.В. Колосовська. Біла Церква: БНАУ, 2021. 15 с.

Розробник: В.В. Колосовська канд. пед. наук, старший викладач

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної рекреації (Протокол № 1 від 28 серпня 2021 р.)

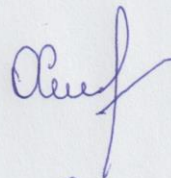
Завідувач кафедри здоров'я та фізичної рекреації,
к.б.н, доцент



О.К. Дуднік

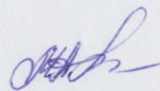
Схвалено науково-методичною комісією агробіотехнологічного факультету
(Протокол № 1 від 30 серпня 2021 р.)

Голова науково-методичної комісії
доцент



В.С. Хахула

Гарант ОП д. с.-г. н., доцент



А. Б. Марченко

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	5
3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»	6
5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
6.1. Практичні заняття	8
6.2. Самостійна робота	9
7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	9
8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	9
9. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	9
10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	10
11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	12
12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	13

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на 2020–2021 навчальний рік, на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» виділено всього 30 академічних годин (3 кредитів ECTS).

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено в таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання	заочна форма навчання	
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство	Обов'язкова		
Змістових модулів – 2	Спеціальність: 206 «Садово-паркове господарство»	<i>Рік підготовки:</i>		
Загальна кількість академічних годин – 90		1-й	1-й	2-й
		<i>Семестр</i>		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	1-й	2-й	3-й
		<i>Практичні</i>		
		28 год.	32 год.	28 год.
		<i>Самостійна робота</i>		
		-	-	2 год
Підсумковий контроль: залік				

Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування системи базових теоретичних знань, практичних умінь фахівця відповідного рівня освіти (молодший бакалавр), формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами для підтримки належного рівня фізичного й психологічного стану, зміцнення здоров'я.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на знаннях таких дисциплін, як «Історія та культура України», «Філософія».

3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно вимог освітньо-професійної програми «Садово-паркове господарство» здобувачі повинні набути здатності отримувати наступні компетентності:

ЗК.2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК.11. Навички здійснення безпечної діяльності

Програмний результат навчання відповідно до Стандарту вищої освіти спеціальності «Садово-паркове господарство»	Результати навчання з дисципліни
<p>ПРН 2. Прагнути до самоорганізації та самоосвіти.</p>	<p>РН 2.1. Уміти самостійно визначати методи та засоби фізичного виховання необхідні для оздоровлення та самоудосконалення.</p> <p>РН 2.3. Уміти використовувати, згідно методичних вимог, фізичні вправи при організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.</p>
<p>ПРН 13. Результативно працювати у колективі.</p>	<p>РН 13.1. Уміти взаємодіяти у командних видах спорту та групових фізичних вправах для здійснення результативної праці у колективі.</p> <p>РН 13.2. Уміти застосовувати навички ігрової командної взаємодії у професійній діяльності: визначення мети та структури дій; розподіл обов'язків у робочій групі; керівництво діяльністю.</p>
<p>ПР 15. Організувати результативні та безпечні умови праці.</p>	<p>РН 15.1. Уміти визначати етапи роботи для забезпечення результативної праці: підготовка до роботи, основний зміст, завершення.</p> <p>РН 15.2. Уміти організувати безпечні умови праці: визначення небезпечних об'єктів; оптимальних рухів; раціональних дій.</p>

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 1. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.

Тема 1.1. Основні поняття, зміст гри у баскетбол та використання вправ загальної фізичної підготовки. Правила техніки безпеки на заняттях.

Тема 1.2. Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.

Тема 1.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.

Тема 1.4. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу.

Тема 1.5. Вправи для розвитку швидко-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг.

Тема 1.6. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Динамічний та пасивний стретчинг.

Тема 1.7. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості.

Тема 1.8 Розвиток координаційних якостей.

Тема 1.9. . Комплекси вправ аеробної гімнастики.

Змістовий модуль 2. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.

Тема 2.1. Основні поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.

Тема 2.2. Основи техніки гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.

Тема 2.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Загальна фізична підготовка.

Тема 2.4. Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях.

Тема 2.5. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика.

Тема 2.6. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості.

Тема 2.7. Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика. Елементи аутотренінгу.

Тема 2.8. Розвиток координаційних якостей.

Тема 2.9. Розвиток гнучкості засобами гімнастики.

5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	всього	у тому числі					всього	у тому числі				
		л	п	лб	інд	СРС		л	п	лб	інд	СРС
модуль 1. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.												
Тема 1.1	2	-	2	-	-	-	4	-	2	-	-	2
Тема 1.2	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Тема 1.3.	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Тема 1.4.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Тема 1.5.	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Тема 1.6.	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Тема 1.7.	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Тема 1.8.	5	-	5	-	-	-	5	-	-	-	-	5
Тема 1.9.	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Разом за модуль 1	45	-	45	-	-	-	47	-	2	-	-	45
модуль 2. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.												
Тема 2.1	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Тема 2.2	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Тема 2.3	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Тема 2.4	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Тема 2.5	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Тема 2.6	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Тема 2.7	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6
Тема 2.8.	4	-	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4
Тема 2.9.	7	-	5	-	-	2	5	-	-	-	-	5
Разом за модуль 2	45	-	43	-	-	-	43	-	-	-	-	43
Всього годин	90	-	88	-	-	2	90	-	2	-	-	88

Примітка: л – лекції, п – практичні заняття, лб – лабораторно-практичні заняття; інд – індивідуальні завдання, СРС – самостійна робота студентів.

6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовий модуль 1. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.		
1.	Основні поняття, зміст гри у баскетбол та використання вправ загальної фізичної підготовки. Правила техніки безпеки на заняттях.	2
2.	Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.	6
3.	Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.	6
4.	Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу.	2
5.	Вправи для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг.	6
6.	Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Динамічний та пасивний стретчинг.	6
7.	Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості.	6
8.	Розвиток координаційних якостей.	5
9.	Комплекси вправ аеробної гімнастики.	6
Разом за модуль 1		45
Змістовий модуль 2. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.		
1.	Основні поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.	2
2.	Основи техніки гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	6
3.	Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Загальна фізична підготовка.	6
4.	Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях.	2
5.	Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика.	6
6.	Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості.	6
7.	Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика. Елементи аутотренінгу.	6
8.	Розвиток координаційних якостей.	4
9.	Розвиток гнучкості засобами гімнастики.	5
Разом за модуль 2		43
Всього		88

6.2. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка		
1	Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті	2
Разом за змістовий модуль 2		2
Всього годин		2

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються як: *метод використання слова; метод демонстрації; фронтальний метод; груповий метод;* методи навчання вправ; методи суворо-регламентованої та стандартно-повторної вправи; ігровий та змагальний методи.

У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа Moodle Білоцерківського НАУ, онлайн-платформи ZOOM, Google Meet, електронна пошта, мобільні додатки Viber, Telegram.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем навчальної програми фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання.

Модульний контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх тем змістових модулів на останньому контрольному занятті з модуля. Форма проведення модульного контролю включає контроль теоретичної і практичної підготовки. Модульний контроль проводиться у формі тестування рівня розвитку фізичних якостей.

Підсумковий контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю, тематичного оцінювання та модульного контролю. Результати заліку оприлюднюються до початку екзаменаційної сесії.

9. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінку на практичному занятті студент отримує за активність у процесі виконання вправ, техніку виконання вправ, контрольні нормативи, тестові завдання рівня розвитку фізичних якостей.

Під час підсумкового контролю засобами оцінювання результатів навчання з дисципліни є контрольні нормативи.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ж	13	11	9	6
		ч	20	18	16	9

10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за чотирирівневою шкалою – «2», «3», «4», «5».

Критерії оцінювання результатів навчання за чотирирівневою шкалою

Бали	Критерії оцінювання
«Відмінно»	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано завдання. Водночас здобувач вищої освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
«Добре»	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач вищої освіти

	виявляє навички щодо аналізу техніки виконання вправи, здійснення самоконтролю психофізіологічного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
«Задовільно»	Отримують за роботу, в якій правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану, недостатньо певно робить самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
«Незадовільно»	Отримують за роботу, в якій виконано менш як 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що студент не оволодів програмним матеріалом.

Підсумкова оцінка з дисципліни виставляється за 100-бальною шкалою. Вона обчислюється як середнє арифметичне значення (САЗ) всіх отриманих студентом оцінок з наступним переведенням їх у бали за такою формулою:

$$БПК = \frac{САЗ \times \max ПК}{5},$$

де *БПК* – бали з поточного контролю; *САЗ* – середнє арифметичне значення усіх отриманих студентом оцінок (з точністю до 0,01); *max ПК* – максимально можлива кількість балів з поточного контролю.

Відсутність студента на занятті у формулі приймається як «0».

Критерії оцінювання за дворівневою шкалою

Під час проведення заліку навчальні досягнення студентів оцінюються за дворівневою шкалою: зараховано, незараховано.

Оцінка «зараховано» (60-100 балів) ставиться студентові, який виявив знання основного навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, здатний виконувати завдання, передбачені програмою, ознайомлений з основною рекомендованою літературою; під час виконання завдань припускається помилок, але демонструє спроможність їх усувати.

Оцінка «незараховано» (1-59 балів) ставиться студентові, який допускає принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може продовжити навчання чи розпочати професійну діяльність без додаткових занять з відповідної дисципліни.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
64-74	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти за підсумкового контролю «залік»

Види робіт	Практичні заняття	Участь у спортивно-масовій роботі	Модульний контроль	Загальний бал
Максимально можлива кількість балів	60	15	25	100

11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

Наочні засоби:

законодавчо-нормативна документація, навчально-методичне забезпечення, навчально-пізнавальне відео із мережі Інтернет, інформаційні стенди у навчальній аудиторії.

Технічні засоби:

комп'ютер SATELLITE A-350-200, країна походження – Німеччина, комп'ютер T5800/250G/16HBT/DS2/L/M/W. Програмне забезпечення: MS Windows, MS Office (Acces, Word, Excel, MSProject), Firefox.

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Законодавча та нормативно-правова

1. Закон України «Про Про фізичну культуру і спорт» Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80 (зі змінами та доповненнями).
2. Наказ № 4607 від 4 жовтня 2018 року Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, інструкції про організацію його проведення та форми звіту про результати його проведення.
3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
4. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 червня 2013 року №344.
5. Постанова №461 від 6 червня 2018 року «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
6. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р., № 4.

Основна література

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76с.
2. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
4. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р. І., Завійська В. М., Іваночко В. В. та ін.] Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.
5. Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В. М. Гостішев, А. В. Сватъєв, Н. В. Богдановська. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
6. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О. В. Гацко, Т. Г. Диба, Н. П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.
7. Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор : [навч. посіб. для вищ. навч. закладів у 2 т. Т. 1] / [ред. Ж. Л. Козіна]. Х. : Точка, 2010. – 200 с.
8. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія / В.М. Сергієнко. Суми: Сумський державний університет, 2015. – 394 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 390 с., Т. 2. 367 с.

Додаткова література

1. Арефьев В. Г. Основы теории і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
2. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О. З. Блавт. Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20с.
3. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2011. 420 с.
4. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посібн. / І. М. Григус. Львів : Новий Світ 2000, 2012. 169 с.
5. Обґрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи : навч.-метод. посіб. / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований - Львів, Вид. ЛДУФк, 2008.- 56 с.

Інформаційні ресурси

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>
2. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>
3. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.google.com/search>
4. Тренування для пресу. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>
5. Katarzyna Cyunczyk Zumba – Despacito . [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>