МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО
(повна назва підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
(повна назва кафедри)

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС
Health Fitness

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» скерована на підготовку фахівців усіх галузей знань усіх спеціальностей.

«25» вересня 2025 року. 12 с.

Розробник: *Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» розглянуто на засіданні *кафедри фізичної культури та спорту*

Протокол № 4 від « 1 » жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри Віталій ЛЕЛЕКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського*

Протокол № 1 від « 14 » жовтня 2025 р.

Голова Людмила ХРЯЩЕВСЬКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 8 від «29» жовтня 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025

ЗМІСТ

Вступ *4*

1. Опис навчальної дисципліни *5*

2. Мета вивчення навчальної дисципліни *5*

3. Передумови для вивчення дисципліни *5*

4. Очікувані результати навчання *5*

5. Програма навчальної дисципліни *6*

6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування *10*

7. Форми поточного та підсумкового контролю *10*

8. Критерії оцінювання результатів навчання *12*

9. Рекомендовані джерела інформації *12*

ВСТУП

Вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» спрямоване на формування у студентів знань, умінь та практичних навичок щодо організації та проведення фізичних вправ оздоровчого спрямування з урахуванням індивідуальних особливостей та стану здоров'я. Дисципліна передбачає оволодіння сучасними системами оздоровчого фітнесу, методикою розвитку фізичних якостей, підбором індивідуальних та групових комплексів вправ, контролем за технікою виконання та безпекою занять.

Студенти набувають навичок організації індивідуальних і групових тренувань, оцінювання прогресу учасників, а також інтеграції оздоровчого фітнесу у повсякденну діяльність для підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я.

Анотація

Вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» спрямоване на формування у студентів знань, умінь та практичних навичок щодо організації та проведення фізичних вправ оздоровчого спрямування з урахуванням індивідуальних особливостей та стану здоров'я. Дисципліна передбачає оволодіння сучасними системами оздоровчого фітнесу, методикою розвитку фізичних якостей, підбором індивідуальних та групових комплексів вправ, контролем за технікою виконання та безпекою занять. Метою є підготовка фахівців, здатних планувати та реалізовувати програми фізичної активності для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної та психоемоційної стійкості та формування здорового способу життя.

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, фізична активність, фізичні якості, гнучкість, сила, витривалість, координація, методика навчання, програми тренувань, безпека занять, релаксація, здоровий спосіб життя.*

Annotation

The study of the academic discipline «Health Fitness» is aimed at developing students' knowledge, skills, and practical abilities in organizing and conducting physical exercises for health improvement, taking into account individual characteristics and health status. The discipline involves mastering modern health fitness systems, methods for developing physical qualities, selecting individual and group exercise programs, and controlling proper technique and safety during workouts. The goal is to prepare specialists capable of planning and implementing physical activity programs to strengthen health, enhance physical and psycho-emotional resilience, and promote a healthy lifestyle.

Keywords: *health fitness, physical activity, physical qualities, flexibility, strength, endurance, coordination, teaching methodology, training programs, exercise safety, relaxation, healthy lifestyl*e.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 6</td><td rowspan="3">Усі галузі знань</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 4</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 6</td><td colspan="2">Семестр – 8</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Електронний адрес РПНД на сайті Університету:</td><td rowspan="6">Усі спеціальності</td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>10</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>50</td><td>18</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 180</td><td>120</td><td>156</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи – 8.</td><td rowspan="2">Освітній рівень: перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна, письмова</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» є формування у студентів знань, умінь та практичних навичок щодо організації та проведення фізичних вправ оздоровчого спрямування, розвиток фізичних якостей, забезпечення безпеки та ефективності занять, а також здатності планувати і реалізовувати індивідуальні та групові програми фізичної активності для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної та психоемоційної стійкості та формування здорового способу життя.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни немає.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення дисципліни студент здатен застосовувати отримані знання та практичні навички для організації та проведення занять оздоровчого фітнесу. Він знає сучасні системи оздоровчого фітнесу, класифікацію фізичних вправ, принципи розвитку фізичних якостей, методику планування індивідуальних та групових комплексів вправ і правила безпеки під час їх виконання. Студент вміє виконувати та демонструвати основні вправи оздоровчого фітнесу, підбирати комплекси вправ з урахуванням фізичних можливостей і стану здоров'я, контролювати техніку виконання вправ у себе та у групі, а також застосовувати вправи для зниження стресу та підвищення фізичної і психоемоційної стійкості. Набуває компетентності у організації безпечних і ефективних занять оздоровчим фітнесом, інтеграції фізичної активності у повсякденне життя та формуванні здорового способу життя у себе та оточуючих.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. Поняття та основи оздоровчого фітнесу

Тема 1. Суть оздоровчого фітнесу та його значення

1.Визначення оздоровчого фітнесу та історичне походження.

2.Основні цілі та завдання практики.

3.Необхідні умови для безпечного та ефективного заняття.

Література: [1], стор. 10–18; [2], стор. 5–12

Тема 2. Основні принципи оздоровчого фітнесу

1.Принципи регулярності та поступовості у тренуваннях.

2.Взаємозв'язок фізичного та психоемоційного розвитку.

3.Етичні та педагогічні аспекти роботи з учнями.

Література: [1], стор. 15–22; [3], стор. 8–15

Змістовий модуль 2. Основи практики оздоровчого фітнесу

Тема 3. Аеробні та силові вправи

1.Класифікація основних вправ: кардіо, силові, функціональні.

2.Вплив на серцево-судинну, дихальну та м'язову системи.

3.Правила виконання для безпеки та ефективності.

Література: [2], стор. 20–35; [1], стор. 25–40

Тема 4. Вправи на гнучкість, координацію та релаксацію

1.Базові вправи на розтяжку та покращення гнучкості.

2.Вправи на координацію рухів та рівновагу.

3.Техніки релаксації та дихальні практики.

Література: [2], стор. 36–50; [3], стор. 22–35

Змістовий модуль 3. Фізіологічні та психологічні аспекти оздоровчого фітнесу

Тема 5. Вплив оздоровчого фітнесу на організм людини

1.Поліпшення сили, гнучкості та витривалості.

2.Позитивний вплив на роботу серцево-судинної та дихальної систем.

3.Регуляція обміну речовин та гормонального балансу.

Література: [1], стор. 40–60; [2], стор. 51–70

Тема 6. Психологічний вплив фітнес-занять

1.Зниження рівня стресу та тривожності.

2.Підвищення концентрації, уваги та емоційної стабільності.

3.Розвиток самосвідомості та внутрішньої гармонії.

Література: [1], стор. 55–75; [3], стор. 45–60

Змістовий модуль 4. Практична підготовка та безпека занять оздоровчим фітнесом

Тема 7. Підготовка до тренування та розминка

1.Розминка та вправи на активацію м’язів перед основною практикою.

2.Послідовність виконання вправ у комплексі.

3.Планування індивідуального та групового заняття.

Література: [2], стор. 65–80; [1], стор. 70–85

Тема 8. Техніка безпеки під час тренувань

1.Основні протипоказання до виконання певних вправ.

2.Контроль дихання та правильної техніки виконання.

3.Адаптація комплексу під фізичний стан учнів.

Література: [3], стор. 55–70; [1], стор. 80–95

Змістовий модуль 5. Оцінювання прогресу та інтеграція фітнесу у життя

Тема 9. Методи контролю та оцінювання прогресу

1.Самоспостереження та ведення щоденника тренувань.

2.Оцінка фізичних і психологічних показників.

3.Корекція програми залежно від результатів.

Література: [1], стор. 90–110; [2], стор. 85–100

Тема 10. Інтеграція фітнесу у повсякденне життя

1.Використання коротких комплексів під час робочого або навчального дня.

2.Медитації та дихальні вправи для зняття стресу.

3.Формування регулярності та усвідомленості у повсякденних діях.

Література: [3], стор. 95–110; [1], стор. 105–125

Змістовий модуль 6. Підсумки та перспективи розвитку оздоровчого фітнесу

Тема 11. Підведення підсумків курсу та самооцінка прогресу

1.Аналіз досягнутих фізичних та психологічних результатів.

2.Рефлексія власних досягнень і труднощів.

3.Обговорення результатів з викладачем або групою.

Література: [1], стор. 120–135; [2], стор. 110–125

Тема 12. Рекомендації для подальшого розвитку практики

1.Плани для самостійного продовження занять.

2.Поглиблення знань про фізичні вправи, методику та здоровий спосіб життя.

3.Використання фітнесу для зміцнення здоров’я та гармонії.

Література: [3], стор. 120–135; [1], стор. 130–150

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Поняття та основи оздоровчого фітнесу								
Тема 1. Суть оздоровчого фітнесу та його значення.	15	2	4	9	15	2	2	11
Тема 2. Основні принципи оздоровчого фітнесу.	15	-	4	11	15	-	-	15
Разом за змістовим модулем 1	30	2	8	20	30	2	2	26
Змістовий модуль 2. Основи практики оздоровчого фітнесу.								
Тема 3. Аеробні та силові вправи	15	2	4	9	15	-	4	11
Тема 4. Вправи на гнучкість, координацію та релаксацію	15	-	4	11	15	-	-	15
Разом за змістовим модулем 2	30	2	8	20	30	-	4	26
Змістовий модуль 3. Фізіологічні та психологічні аспекти оздоровчого фітнесу								
Тема 5. Вплив оздоровчого фітнесу на організм людини.	15	2	4	9	15	-	-	15
Тема 6. Психологічний вплив фітнес-занять	15	-	4	11	15	-	4	11
Разом за змістовим модулем 3	30	2	8	20	30	-	4	26
Змістовий модуль 4. Практична підготовка та безпека занять оздоровчим фітнесом								
Тема 7. Підготовка до тренування та розминка	15	2	6	7	15	2	2	11
Тема 8. Техніка безпеки під час тренувань.	15	-	6	9	15	-	-	15
Разом за змістовим модулем 4	30	2	12	16	30	2	2	26
Змістовий модуль 5. Оцінювання прогресу та інтеграція фітнесу у життя								
Тема 9. Методи контролю та оцінювання прогресу	15	2	2	11	15	2	2	11
Тема 10. Інтеграція фітнесу у повсякденне життя	15	-	4	11	15	-	-	15
Разом за змістовим модулем 5	30	2	6	22	30	2	2	26
Змістовий модуль 6. Підсумки та перспективи розвитку оздоровчого фітнесу								
Тема 11. Підведення підсумків курсу та самооцінка прогресу.	15	-	4	11	15	-	4	11
Тема 12. Рекомендації для подальшого розвитку практики.	15	-	4	11	15	-	-	15
Разом за змістовим модулем 6	30	-	8	22	30	-	4	26
Разом за курсом	180	10	50	120	180	6	18	156

Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	**Тема 1.** Суть оздоровчого фітнесу та його значення.	2	2
2	**Тема 3**. Аеробні та силові вправи	2	-
3	**Тема 5.** Вплив оздоровчого фітнесу на організм людини.	2	-
4	**Тема 7.** Підготовка до тренування та розминка	2	2
5	**Тема 9.** Методи контролю та оцінювання прогресу	2	2
	Разом	**10**	**6**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	**Тема 1.** Суть оздоровчого фітнесу та його значення.	4	2
2	**Тема 2**. Основні принципи оздоровчого фітнесу.	4	-
3	**Тема 3**. Аеробні та силові вправи	4	4
4	**Тема 4.** Вправи на гнучкість, координацію та релаксацію	4	-
5	**Тема 5.** Вплив оздоровчого фітнесу на організм людини.	4	-
6	**Тема 6.** Психологічний вплив фітнес-занять	4	4
7	**Тема 7.** Підготовка до тренування та розминка	6	2
8	**Тема 8.** Техніка безпеки під час тренувань.	6	-
9	**Тема 9.** Методи контролю та оцінювання прогресу	2	2
10	**Тема 10.** Інтеграція фітнесу у повсякденне життя	4	-
11	**Тема 11.** Підведення підсумків курсу та самооцінка прогресу.	4	4
12	**Тема 12.** Рекомендації для подальшого розвитку практики.	4	-
	Разом	**50**	**18**

Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-3 год./1 робота***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до лекцій	40	30
2	Підготовка до практичних робіт	40	60
3	Підготовка до контрольної роботи	40	66
	Разом	**120**	**156**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;
- **для практичних занять:** вправа; інструктаж;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів тестів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту (за його наявності).

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	
5	10	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
4	8-9	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	6-7	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
2	4-5	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	1-3	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0		Студент не дає відповіді.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 75 балів (для студентів денної форми навчання 15 занять по 5 балів та для студентів заочної форми навчання 6 занять по 10 балів)		

Поточний модульний контроль у формі тестування денна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	25	23	20	17	15	12	10	7	5	2

Поточний модульний контроль у формі тестування заочна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	15×5 балів=75 балів	6×10 балів=60 балів
Поточний модульний контроль	25 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття	5	Практичне заняття	10
	Т2	Практичне заняття	5		
ЗМ2	Т3	Практичне заняття	5	Практичне заняття	10
	Т4	Практичне заняття	5		
ЗМ3	Т5	Практичне заняття	10		
	Т6	Практичне заняття	5	Практичне заняття	10
ЗМ4	Т7	Практичне заняття	10	Практичне заняття	10
	Т8	Практичне заняття	10		
ЗМ5	Т9	Практичне заняття	5	Практичне заняття	10
	Т10	Практичне заняття	5		
ЗМ6	Т11	Практичне заняття	5	Практичне заняття	10
	Т12	Практичне заняття	5		
Поточний модульний контроль			25		40
Сума			**100**		**100**

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Лелека В. М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / В. М. Лелека. – Київ : Освіта, 2020. – 320 с.

2. Сутула В. О. Гімнастика : навчальний посібник / В. О. Сутула. – Київ : Наукова думка, 2020. – 200 с.

3. Булатова М. М. Методика викладання гімнастики в закладах освіти : навчальний посібник / М. М. Булатова. – Харків : Фізкультура і спорт, 2021. – 180 с.

Допоміжна література

1. Ковальчук С. П. Фітнес та оздоровча фізична культура : навчальний посібник / С. П. Ковальчук. – Київ : Здоров'я, 2019. – 150 с.

2. Іваненко Л. В. Практичні основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник / Л. В. Іваненко. – Харків : Фізкультура і спорт, 2020. – 180 с.

3. Петрова О. М. Фітнес-тренування для здоров'я та довголіття : методичний посібник / О. М. Петрова. – Київ : Освіта, 2021. – 200 с.

4. Мельник Н. П. Сучасні методики розвитку фізичних якостей у фітнесі : практичний посібник / Н. П. Мельник. – Київ : Наука і освіта, 2020. – 140 с.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. World Health Organization (WHO). Physical activity. – [Електронний ресурс] // WHO. – URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

2. Всеукраїнська асоціація фітнесу та оздоровчої фізичної культури. Оздоровчий фітнес. – [Електронний ресурс] // ВАФОФК. – URL: https://www.fitness.org.ua/ozdorovchyi-fitnes

3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт. URL: http://www.nbuv.gov.ua/.

4. Наукова бібліотека НУК імені адмірала Макарова: офіційний сайт http://lib.nuos.edu.ua/

Розробник програми _____ Віталій ЛЕЛЕКА