

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації  
Кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ  
РОБОТИ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»**

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник:

Ковальова Тетяна Михайлівна – асистент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

Протокол № 4 від «16» грудня 2021 року

Завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін (Є. В. Дразіна)

## ЗМІСТ

1. Передумови, мета, структура навчальної дисципліни.....	4
2. Очікувані результати навчання дисципліни.....	4
3. Критерії оцінювання.....	5
4. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів.....	7
5. Завдання для самостійної роботи студентів.....	7
6. Розподіл годин на самостійну роботу.....	9
7. Методи навчання.....	10
8. Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю.....	10
9. Відповідність шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти.....	10
10.Методичне забезпечення.....	10
11.Забезпечення навчання осіб з особливими освітніми потребами.....	10
12. Рекомендовані джерела інформації.....	11

## 1. Передумови, мета, структура навчальної дисципліни

Систематизація теоретичних і практичних знань з освітньої програми означеного курсу проводиться у формі лекцій, практичних занять, а також під час самостійної та індивідуальної роботи студентів. На лекційних заняттях викладаються теоретичні аспекти, на практичних заняттях поглиблюються і деталізуються найбільш важливі розділи освітньої програми та здійснюється контроль засвоєння знань студентами. Опануванню навчальною дисципліною «Фітнес-технології» буде сприяти виконання завдань передбачених самостійною роботою студентів.

**Передумови для вивчення дисципліни:** для вивчення навчальної дисципліни «Фітнес-технології» студенти мають опанувати знаннями з таких навчальних дисциплін, як: «Вступ до спеціальності та історія фізичної культури і спорту», «Анатомія людини і основи спортивної морфології», «Основи біохімії у фізичному вихованні», «Педагогіка спорту», «Психологія спорту», «Рухливі ігри з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Спортивне плавання з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання».

**Мета навчальної дисципліни:** викладання навчальної дисципліни «Фітнес-технології» полягає у формуванні у майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту у викладацькій та тренерській діяльності професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з різних напрямів оздоровчого фітнесу з різними групами населення.

## 2. Очікувані результати навчання дисципліни:

### Знати:

- 1) мету, завдання, види, принципи, методи фітнес-тренувань;
- 2) форми, види, засоби сучасних фітнес-технологій;
- 3) досвід організації і впровадження різних форм занять у фітнесі;
- 4) зміст і методику використання оздоровчих технік в навчально-тренувальному процесі з різними групами населення;
- 5) сучасні наукові концепції впровадження здорового способу життя в організацію та методику проведення занять з фітнесу з людьми різного віку та різної фізичної підготовленості.

### Уміти:

- 1) самостійно складати комплекси вправ з сучасних фітнес-технологій;
- 2) користуватися передовими фітнес-технологіями у власній практичній діяльності;
- 3) володіти методами побудови занять з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається;
- 4) складати комплекси фізичних вправ з урахуванням сучасних напрямів фітнесу для різних груп населення;
- 5) аналізувати літературу з проблеми організації здорового способу життя;
- 6) моделювати систему діяльності, тих хто займається фітнесом, яка сприятиме формуванню в них умінь і навичок здорового способу життя;
- 7) сприяти формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності:**

**Інтегральна компетентність:** Здатність вирішувати складні спеціалізовані завдання та професійні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, що передбачає проведення теоретичних і емпіричних досліджень із застосуванням інноваційних і творчих підходів та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

### Загальні компетентності:

ЗК. 1. Здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний та загальнокультурний рівень.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК. 6. Здатність до узагальнення передового досвіду діяльності в спорті і трансформації його в навчально-тренувальний процес.

СК. 8. Здатність здійснювати спортивний відбір на різних етапах спортивного тренування.

СК. 9. Здатність до розробки і реалізації програм передзмагальної, змагальної підготовки, ефективних засобів відновлення та підвищення спортивної працездатності.

СК. 11. Здатність до використання міждисциплінарного підходу, сучасних наукових методів і відповідного інструментарію у дослідженні явищ та процесів у сфері фізичної культури і спорту.

**Міждисциплінарні зв'язки:** вивчення дисципліни «Фітнес-технології» пов'язано з науковими дисциплінами: «Вступ до спеціальності та історія фізичної культури і спорту», «Анатомія людини і основи спортивної морфології», «Основи біохімії у фізичному вихованні», «Педагогіка спорту», «Психологія спорту», «Рухливі ігри з методикою викладання», «Фізіологія людини і вікова фізіологія», «Спортивна метрولوгія», «Легка атлетика з методикою викладання», «Спортивне плавання з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання», «Основи теорії і методики фізичного виховання», «Теорія і практика фітнесу», «Фітнес-програми аеробної спрямованості».

**3. Критерії оцінювання****Критерії оцінювання за різними видами роботи**

Вид роботи	бали	Критерії оцінки
Практичні заняття	0-0,7 балів	Відповіді на запитання відсутні. Відсутні приклади практичного використання сучасних технологій, засобів і методів фітнесу.
	0,8-1,5 балів	Студент не вміє логічно думати, робити власні висновки. Відповіді не інформативні, короткі, не відповідають у повному обсязі завданням програми. Не наведено прикладів практичного використання фітнес-технологій.
	1,6-2,3 балів	Відповіді на запитання загалом правильні, проте наявні помилки у визначеннях. Студент намагається робити власні висновки, наводить приклади практичного використання фітнес-технологій.
	2,4-2,9 балів	Студент уміє розмірковувати, робити власні висновки. Відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання сучасних фітнес-технологій.

**Критерії оцінювання за всіма видами контролю**

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	<p>Здобувач вищої освіти має ґрунтовні знання про мету, завдання, сучасних технологій фітнесу, на високому рівні визначає їх зміст, види і методи. Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані.</p> <p>На високому рівні вміє:</p> <p>На високому рівні виявляє розуміння до самостійного складання комплексів вправ з сучасних технологій оздоровчого фітнесу.</p> <p>Усвідомлює передові фітнес-технології у власній практичній діяльності.</p> <p>На високому рівні володіє методами побудови занять з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається. Виявляє вміння складати комплекси фізичних вправ з урахуванням новітніх напрямів фітнесу для різних груп населення.</p> <p>Виявляє творчий підхід у формуванні стійкої мотивації ведення здорового способу життя.</p>

<p>Добре (82-89 В)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має достатні знання про мету, завдання, сучасних технологій фітнесу. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. На достатньому рівні володіє вміннями самостійного складання комплексів вправ з сучасних технологій фітнесу, проте подекуди не може застосувати їх у власній практичній діяльності.</p> <p>У цілому володіє методами побудови занять з фітнесу, однак ускладняється з визначенням методів занять відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається. Виявляє розуміння складати комплекси фізичних вправ з урахуванням сучасних напрямів фітнесу для різних груп населення, натомість під час аналізу літератури з припускається незначних помилок. Достатньо усвідомлено моделює систему діяльності, тих хто займається фітнесом.</p>
<p>Добре (74-81 С)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має знання про мету, завдання, сучасних технологій фітнесу. У визначенні їх змісту, видів і методів припускається певних помилок; визначення методів побудови занять з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається викликає певні труднощі. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. На середньому рівні володіє вміннями самостійного складання комплексів вправ з сучасних технологій фітнесу. Натомість сучасні фітнес-технології у власній практичній діяльності викликають певні труднощі; усні відповіді цілком логічні, проте не завжди повні й аргументовані. Не завжди виявляє розуміння складати комплекси фізичних вправ з урахуванням сучасних напрямів фітнесу. Здатний аналізувати літературу з проблеми організації здорового способу життя, натомість моделювання системи діяльності, тих хто займається оздоровчим фітнесом, яка сприятиме формуванню в них умінь і навичок здорового способу життя потребує допомоги.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має недостатні знання про мету, завдання, сучасних технологій фітнесу, у визначенні їх змісту, видів і методів припускається значних помилок; на задовільному рівні знає засоби сучасних технологій фітнесу, визначення оздоровчих технік в навчально-тренувальному процесі з різними групами населення викликає труднощі.</p> <p>Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні. На задовільному рівні володіє вміннями самостійного складання комплексів вправ з сучасних технологій фітнесу.</p> <p>Аналіз літератури з проблеми організації здорового способу життя викликає труднощі; практично не володіє передовими фітнес-технологіями у власній практичній діяльності. Має труднощі у складанні комплексів фізичних вправ з урахуванням сучасних напрямів фітнесу для різних груп населення.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Здобувач вищої освіти володіє знаннями про мету, завдання, сучасних технологій фітнесу; у визначенні їх змісту, видів і методів припускається суттєвих помилок; на низькому рівні знає засоби сучасних технологій фітнесу, визначення оздоровчих технік в навчально-тренувальному процесі з різними групами населення викликає значні труднощі. Усні відповіді не повні й не обґрунтовані.</p> <p>На низькому рівні володіє вміннями самостійного складання комплексів вправ з сучасних технологій фітнесу. Аналіз літератури з проблеми організації здорового способу життя викликає значні труднощі; не виявляє здатності застосування передових фітнес-технологій у власній практичній діяльності. На низькому рівні володіє вміннями при складанні комплексів фізичних вправ з урахуванням сучасних напрямів фітнесу для різних груп</p>

	<p>населення. У вирішенні проблеми організації здорового способу життя припускається суттєвих помилок.</p> <p>Практично не виявляє розуміння моделювання системи діяльності, тих хто займається оздоровчим фітнесом, яка сприятиме формуванню в них умінь і навичок здорового способу життя.</p>
Незадовільно (35-59 FX)	<p>Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про мету, завдання, сучасних технологій фітнесу; у визначенні їх змісту, видів і методів припускається грубих помилок; не володіє знаннями щодо засобів сучасних технологій фітнесу. Усні відповіді часткові, не обґрунтовані.</p> <p>Не вміє складати комплекси фізичних вправ з урахуванням сучасних напрямів фітнесу для різних груп населення. У вирішенні проблеми організації здорового способу життя припускається грубих помилок.</p> <p>Не виявляє розуміння моделювання системи діяльності, тих хто займається оздоровчим фітнесом, яка сприятиме формуванню в них умінь і навичок здорового способу життя.</p>

#### 4. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, залік.

Методи демонстрування результатів навчання: дискусія, усні доповіді, формування дидактичного портфоліо.

#### 5. Завдання для самостійної роботи студентів

##### Теоретичні питання до:

**Тема 1. Введення в навчальну дисципліну «Фітнес-технології». Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу.**

1. Інноваційні технології у фітнесі як навчальна дисципліна, їх мета та завдання.
2. Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя.
3. Основні поняття сучасних технологій фітнесу.
4. Визначення поняття «фітнес», «оздоровчий фітнес», «інноваційні технології», «фітнес-технологія», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фітнес-програма» та ін. Форми фізкультурно-оздоровчих занять.
5. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем. Історичні аспекти виникнення фітнес-технологій в світі.
6. Передумови виникнення та розвитку технологій фітнесу оздоровчо-рекреаційної спрямованості.
7. Класифікація фітнес програм. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем у сучасних умовах.

**Тема 2. Структура та зміст фітнес-програм. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед різних груп населення.**

1. Характеристика фітнес- програм. Структура та зміст фітнес-програм.
2. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.
3. Загальні принципи фітнес-тренінга.
4. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі.
5. Методики фітнес тренувань для осіб юного та молодого віку, зрілого віку, похилого та старшого віку.
6. Особливості методики фітнес тренування жінок і чоловіків.

**Тема 3. Особливості проведення сучасних фітнес-програм аеробного спрямування.**

1. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування.
2. Вплив занять аеробного та змішаного спрямування на функціональні системи організму людини.
3. Особливості техніки виконання вправ під час фітнес-занять аеробної спрямованості. Типи та структура занять з фітнесу.
4. Фітнес технології аеробної спрямованості. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання.
5. Загальні основи класичної аеробіки. Степ-аеробіка – популярний напрямок у фітнес індустрії.

**Тема 4. Особливості проведення сучасних фітнес-програм силового та змішаного спрямування.**

1. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Комплексні види фітнес тренувань.
2. Фітнес-програми з елементами бойових видів спорту.
3. Використання додаткового обладнання для силових та комплексних фітнес-програм.
4. Фітнес-програми координаційної спрямованості.
5. Функціональний тренінг. CrossFit – сучасний напрямок функціонального тренінгу у фітнес індустрії. Особливості проведення функціонального тренінгу з використанням петлів TRX.

**Тема 5. Особливості проведення сучасних фітнес-програм оздоровчого спрямування, їх методичні особливості.**

1. Особливості проведення фітнес-програм з танцювальної аеробіки оздоровчого спрямування.
2. Характеристика оздоровчих фітнес-програм (пілатес, медікал-фітнес, суглобна гімнастика, стретчинг, міофасціальний реліз).
3. Характеристика популярних видів оздоровчого фітнесу з використанням предметів.
4. Методичні особливості застосування фітнес-технологій при порушеннях постави.
5. Дитячий фітнес та характеристика фітнес-програм для дітей різних вікових груп.

**Тема 6. Характеристика фітнес-програм східноєвропейського спрямування.**

1. Технології «Body&Mind». Фітнес-програми спрямовані на досягнення гнучкості та релаксації.
2. Фітнес-програми, засновані на східноєвропейських видах гімнастики.
3. Характеристика фітнес-програм східноєвропейського спрямування та оздоровчий ефект на заняттях.
4. Особливості програмування занять заснованих на східноєвропейських видах.

**Тема 7. Основні напрями та різновиди аквафітнесу.**

1. Фітнес-програми засновані на видах рухової активності на воді. Оздоровчий ефект на заняттях, заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді.
2. Характеристика фітнес програм на воді. Особливості програмування занять у воді.

**Змістовий модуль 2. Практичні аспекти при організації та методики занять з використанням сучасних технологій фітнесу.**

**Тема 8. Контроль та самоконтроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес-технологій.**

1. Контроль та самоконтроль показників фізичного стану. Зміни в м'язовому апараті що відбуваються під впливом динамічних навантажень.
2. Зміни в м'язовому апараті, що відбуваються під впливом статичних навантажень.
3. Найбільш розповсюджені вправи, які застосовуються під час фітнес-тестувань.
4. Контроль техніки виконання вправ.



**Тема 9. Засоби фітнес-тренувань. Особливості проведення тренувань з використанням сучасних фітнес-технологій.**

1. Критерії та методи фітнес-тестування. Складання фітнес-програм згідно потреб особи, що тренується.
2. Особливості проведення групових та індивідуальних занять з фітнесу.
3. Особливості фітнес-тренінгу для жироспалення та для набору маси тіла.
4. Особливості проведення занять за СФТ коригуючої спрямованості.
5. Найбільш розповсюджені вправи, які застосовуються під час фітнес тренування та м'язи які забезпечують рух.
6. Техніка виконання вправ як необхідна умова ефективності фітнес тренування.

**Тема 10. Додаткові чинники, що впливають на ефективність досягнення результатів при використанні сучасних фітнес-технологій.**

1. Вплив занять фітнесом на різні системи організму.
2. Значення музичного супроводу при заняттях фітнесом та його вплив на психоемоційний стан.
3. Одяг та взуття для фітнесу.
4. Важливість правильного харчування та рекомендації для оптимальної організації харчування на заняттях фітнесом.
5. Особливості професійної діяльності фахівців із фітнесу.
6. Сучасні технічно-інформаційні технології у фітнесі.
7. Здорові фізична, психічна, духовна та соціальна складові гармонійно розвиненої особистості як мотивація до занять фітнесом.

**6. Розподіл годин на самостійну роботу**

№	Завдання	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
1.	Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу.	4	-	Індивідуальна, групова співбесіда усне, письмове опитування, виконання практичних завдань
2.	Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.	8	-	
3.	Особливості проведення сучасних фітнес-програм аеробного спрямування.	8	-	
4.	Особливості проведення сучасних фітнес-програм силового та змішаного спрямування.	8	-	
5.	Особливості проведення сучасних фітнес-програм оздоровчого спрямування, їх методичні особливості.	8	-	
6.	Характеристика фітнес-програм східноєвропейського спрямування.	6	-	
7.	Основні напрямки та різновиди аквафітнесу.	6	-	
8.	Контроль та самоконтроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес-технологій.	8	-	
9.	Розробка системи тренувань з використанням сучасних фітнес-технологій.	10	-	
10.	Додаткові чинники, що впливають на ефективність досягнення результатів при використанні сучасних фітнес-технологій.	6	-	
<b>Разом</b>		<b>72</b>	<b>-</b>	

### 7. Методи навчання

У процесі викладання навчальної дисципліни передбачено застосування: лекції проблемного характеру, лекції-діалог, лекції-презентація, дискусій, круглого столу, кейс-стаді, вправ, тренінгу.

### 8. Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю

Теми	Бали	Разом	Сума
Тема 1. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу.	0-5	100	0-100
Тема 2. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.	0-10		
Тема 3. Особливості проведення сучасних фітнес-програм аеробного спрямування.	0-10		
Тема 4. Особливості проведення сучасних фітнес-програм силового та змішаного спрямування.	0-10		
Тема 5. Особливості проведення сучасних фітнес-програм оздоровчого спрямування, їх методичні особливості.	0-10		
Тема 6. Характеристика фітнес-програм східноєвропейського спрямування.	0-10		
Тема 7. Основні напрямки та різновиди аквафітнесу.	0-10		

### 9. Відповідність шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82-89	<b>B</b>	
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 10. Методичне забезпечення

- Робоча програма навчальної дисципліни «Фітнес-технології».
- Лекції-презентації.
- Ілюстративні матеріали.
- Ситуативні завдання; вправи.

### 11. Забезпечення навчання осіб з особливими освітніми потребами

Метою інклюзивного навчання в Університеті Ушинського є забезпечення рівного доступу до якісної освіти особам з особливими освітніми потребами шляхом організації їхнього навчання на основі застосування особистісно-орієнтованих методів навчання з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

## 12. Рекомендовані джерела інформації

### Основна література

1. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. К. : НАУ, 2013. 52 с.
2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса : учебно-методическое пособие. К. : Олимпийская литература, 2004. 375 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхняя Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
5. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчорекреаційної спрямованості : навч. посібник; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків: 2017. 217 с.
6. Сапожникова О. В. Фитнес : учеб. пособие; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. 144 с.

### Допоміжна література

1. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.
2. Плахтій П. Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський, «Друкарня «Рута», 2012. 312 с.
3. Усачев Ю. А. Новые фитнес-технологии в физическом воспитании студентов. Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования. – Ульяновск : УЛГТУ, 2012. С. 368-372.

### Інформаційні ресурси

1. Офіційний веб-сайт кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін: <https://pdu.edu.ua/kaf-fiz-vih/kafedra-teoriji-i-metodiki-fizichnoji-kulturi-ta-sportivnikh-distiplin.html>
2. Національна бібліотека України імені в. і. вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua> –
3. <http://www.imi.org.ua> – інститут масової інформації.
4. <http://www.lsl.lviv.ua> – львівська національна наукова бібліотека імені в. стефаника.
5. Наукова бібліотека національного університету «Києво - Могилянська академія». <http://www.library.ukma.kiev.ua>