

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА**

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Гарант освітньої програми


О. С. Пушка

« 1 » 09 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Освітній рівень: бакалавр

Галузь знань: 20 Аграрні науки та продовольства

Спеціальність: 208 Агроінженерія

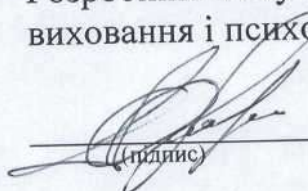
Освітня програма: Агроінженерія

Факультет: Інженерно-технологічний факультет

Умань – 2020 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності 208 Агроінженерія. Умань: Уманський НУС, 2020 р. 18 с.

Розробник: Голубев Юрій Володимирович, старший викладач кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін


(підпис) _____ Голубев Ю.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

Протокол від «31» 08 2020 року № 1

Завідувач кафедри Чорнобаб І.Ф.

«31» 08 2020 року

Схвалено науково-методичною комісією інженерно-технологічного факультету

Протокол від. “ ” _____ 2020 року № _____

Голова “ ” _____ 2020 року
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 8	Галузь знань: 20 «Аграрні науки та продовольство»	Обов'язкова	
Модулів - 1	Спеціальність: 208 «Агроінженерія»	Рік підготовки:	
Змістовних модулів – 4		1-й, 2-й	
Загальна кількість годин – 240		Семестр	
		1;2-й	3;4-й
		Практичні, семінарські	
		56 год	56 год
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Освітній рівень: (бакалавр) Освітня програма: Агроінженерія	Самостійна робота	
		1-й	<u>2-й</u>
		64 год	64 год
		Вид контролю: <u>залік</u>	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою фізичного виховання є збереження здоров'я молоді, послідовне формування фізичної культури особистості, підвищення її рівня фізкультурної освіти, рівня розвитку рухових якостей, набуття необхідних життєво-важливих навичок та використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

Завдання - навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен опанувати **програмні результати навчання:**

ПРН1. Володіти гуманітарними, природничо-науковими та професійними знаннями; формулювати ідеї, концепції з метою використання у професійній діяльності.

ПРН3. Усвідомлювати цінність захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України.

ПРН10. Демонструвати повагу до етичних принципів, своєю поведінкою впроваджувати етичні норми взаємовідносин в колективі, які сприяють досягненню виробничої мети. Проявляти самостійність і відповідальність у роботі.

Загальні компетентності:

ЗК2. 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

ЗК3. Цінування та повага до різноманітності та мультикультурності.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль №1 Фізичне виховання

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.
3. Розвиток витривалості.
4. Техніка стрибків в довжину.

Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри. Волейбол.

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Техніка гри в волейбол.

Змістовий модуль № 3. Спортивні ігри. Баскетбол.

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Техніка гри в баскетбол.

Змістовий модуль 4. Легка атлетика

Змістовий модуль № 4. Легкоатлетична кросова підготовка.

1. Техніка стрибка у довжину.
2. Техніка бігу на довгі дистанції.
3. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.
4. Виконання контрольних нормативів

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин
	Практичні заняття
Модуль 1. «Фізичне виховання».	
ЗМ 1. Легка атлетика.	
Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.	8
Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції.	8
Тема 3. Розвиток витривалості.	8
Тема 4. Техніка стрибків у довжину.	8
Разом годин за ЗМ 1.	32
ЗМ 2. Спортивні ігри. Волейбол.	
Тема 1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	8
Тема 2. Техніка гри в волейбол.	20
Разом годин за ЗМ 2.	28
ЗМ 3. Спортивні ігри. Баскетбол.	
Тема 1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	8
Тема 2. Техніка гри в баскетбол.	20
Разом годин за ЗМ 3.	28
ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка.	
Тема 1. Техніка стрибка у довжину з місця.	8
Тема 2. Техніка бігу на довгих дистанціях	8
Тема 3. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.	4
Тема 4. Виконання контрольних нормативів.	4
Разом годин за ЗМ 4.	24
Всього:	112

5. Теми практичних занять

Зміст занять	1;2 курс к-ть годин
№1. Легка атлетика. Діагностика рівня розвитку основних професійно необхідних психічних, фізичних та технологічних якостей людини.	4
№2. Л/а. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування.	4
№3. Л/а. Біг на середині дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета	4
№4. Л/а ЗРВ та СПВ л/а; біг на середні дистанції;кросова підготовка;стрибки в довжину (тест). Рухливі ігри-естафети.	4
№5. Л/а. Кросова підготовка, ЗРВ та СПВ л/а; техніка бігу та дихання.	4
№6. Л/а ЗРВ та СПВл/а розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибки в довжину-техніка (поштовх, політ, приземлення).	4
№7. Л/а ЗРВ та СПВл/а; здача контрольних вправ-1000м (ч), 500м-(ж). Виконання пресу та згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	4
№8. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчення тем	4

№9. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол, ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками.	4
№10. Спортивні ігри волейбол; ЗРВ та СПВ; правила гри в в/б, Корегуєчі вправи біля гімнастичної стінки: виси, присідання на одній нозі та інші.	4
№11. Спортивні ігри волейбол; ЗРВ та СПВ з в/б і атлетичної гімнастики. Здати нормативи з в/б та. Учбова гра. Гімнастика-вправи на силу м'язів	4
№12. Спортивні ігри волейбол; ЗРВ та СПВ, прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті.	4
№13. Спортивні ігри, Волейбол, ЗРВ та СПВ, передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача.	4
№14. Спортивні ігри, Волейбол, ЗРВ та СПВ, правила гри в волейбол. Навчальна гра. Тренувальна гра.	4
№15. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 2. Спортивні ігри волейбол. Нормативи з вивчення тем.	4
№16. Спортивні ігри баскетбол. ЗРВ та СПВ передача м'яча двома руками від грудей із за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча.	4
№17. Спортивні ігри. Баскетбол , ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	4
№18. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем.	4
№19. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.	4
№20. Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двохстороння гра Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячем.	4
№21. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка переміщень і техніка володіння м'ячем . Суддівство. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	4

№22. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМЗ.- Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.	4
№23 Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибки в довжину	4
№24 Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Навчання складання навантажень у тренуваннях з оздоровчого бігу і контроль власного здоров'я.	4
№25 Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	4
№26 Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Оздоровлення організму завдяки використанню л/а вправ.	4
№27 Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	4
№28 Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. ЗМ 4	4
Разом	112

6.Самостійна робота

№ з/п	Види самостійної роботи	Кількість годин Денна форма
1	Самоконтроль та його значення під час занять фізичними вправами	28
2	Аналіз особистого рівня фізичної підготовленості	30
3	Характеристика основних методик, що характеризують функціональну діяльність організму внаслідок занять фізичними вправами	40
4	Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей: швидкість, гнучкість, спритність, сила та витривалість	30
Всього годин		128

7. Індивідуальні завдання

Тематика рефератів

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Правила поведінки та техніка безпеки під час занять фізичними вправами.
3. Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою і спортом для здоров'я людини.
4. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами.
5. Вплив правильно спланованого режиму дня на фізичний і психофізіологічний розвиток людини.
6. Види загартування. Правила приймання водних процедур, сонячних та повітряних ван.
7. Харчування та руховий режим людини.
8. Реакція організму на різні види фізичних навантажень. Основні прийоми самоконтролю.
9. Вплив занять фізичними вправами на основі системи організму.
10. Дихання під час фізичних навантажень. Поняття «Мертва точка», «Друге дихання».
11. Професійно-прикладна фізична підготовка. Руховий режим студентської молоді.
12. Вплив способу життя на стан здоров'я людини. Самостійні заняття фізичною культурою.
13. Дозування фізичного навантаження.
14. Значення ранкової гігієнічної гімнастики.
15. Фізична культура в сім'ї.
16. Лікарсько-педагогічний контроль. Дефекти постави.
17. Перша допомога при травмах. Профілактика спортивного травматизму і захворювань.
18. Страхування та самострахування під час виконання фізичних вправ.
19. Втома під час фізичної та розумової праці.
20. Перевтома, її ознаки та способи запобігання.
21. Тренувальні навантаження та їх контроль за ЧСС.
22. Профілактика шкідливих звичок у молоді засобами фізичної культури.
23. Загальна характеристика фізичних якостей людини.
24. Основи техніки гри в баскетбол.
25. Основи техніки гри у волейбол.
26. Завдання, значення занять легкоатлетичними вправами в системі фізичного виховання студентів.
27. Рухливі ігри в системі фізичного виховання. Фізичний та психологічний вплив рухливих ігор на організм людини.

8. Методи навчання

В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів. Методи навчання — це способи взаємної діяльності студента та викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправляння), методи використання слова та методи демонстрації..

Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).

Система практичних методів фізичного виховання

Практичні методи								
↓ Навчання рухових дій			↓ Удосконалення та закріплення рухових дій		↓ Тренування			
↓ Загалом (в цілому)	↓ По частинах	↓ Підвидних вправ	Ігровий	Змагальний	↓ Безперервний	↓ Інтервальний	↓ Комбінований	

9. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний і підсумковий контроль (залік). Головна ціль цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Перевірка та оцінка знань студентів може проводитись у наступних формах:

- Оцінювання роботи студентів під час практичних занять
- Проведення поточного тестового контролю (тести і нормативи фізичного розвитку)
- Проведення підсумкового заліку (державні тести)

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми фізичного виховання на контрольному етапі.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на завершеному етапі.

Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження медичного обстеження, а для осіб, що хворіли – допуск лікаря кафедри фізичного виховання.

До заліку допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота												Сума
ЗМ № 1				ЗМ № 2		ЗМ № 3		ЗМ № 4				100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	

Заохочувальні бали нараховуються залежно від рівня змагань:

- Внутрішньо секційні – 5 балів
- Загально університетські – 10 балів
- Спартакіада міста – 15 балів
- Всеукраїнського рівня – 20 балів
- Міжнародні змагання – 30 балів
- Написання реферату за темою – 5 балів

Біг 100 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
13,2	10	13,7	8	14	6	14,3	4	14,6	2	14,9	1	15,2	0
13,4	9	13,8	7	14,1	5	14,4	3	14,7	2	15,0	1	15,3	0
13,6	9	13,9	7	14,2	5	14,5	3	14,8	2	15,1	1	15,4	0

Біг 100 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
14,8	10	15,6	8	16,0	6	16,4	4	16,7	2	17,3	1	18,2	0
15,0	9	15,4	7	16,1	5	16,5	3	16,9	2	17,5	1	18,3	0
15,4	9	15,2	7	16,2	5	16,6	3	17,0	2	17,8	1	18,4	0

Крос 3000м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
12,00	10	13,05	8	14,00	6	14,30	4	15,00	2	15,40	1	16,30	0
12,25	9	13,30	7	14,15	5	14,40	3	15,15	2	15,50	1	16,40	0
12,45	9	13,50	7	14,25	5	14,50	3	15,30	2	16,00	1	17,00	0

Крос 2000 м (жін)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
9,40	10	10,10	8	10,30	6	11,00	4	11,20	2	12,10	1	13,00	0
9,50	9	10,15	7	10,40	5	11,10	3	11,40	2	12,25	1	13,10	0
10,00	9	10,25	7	10,50	5	11,15	3	12,00	2	12,50	1	13,20	0

Стрибки в довжину з місця (см) (чол)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
260	10	243	8	241	6	230	4	224	2	207	1	190	0
250	9	242	7	239	5	228	3	220	2	205	1	180	0
245	9	241	7	235	5	226	3	210	2	200	1	170	0

Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
210	10	200	8	196	6	192	4	184	2	172	1	160	0
208	9	198	7	195	5	190	3	182	2	170	1	158	0
205	9	196	7	194	5	185	3	180	2	165	1	155	0

11. 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	
74-81	C		
64-73	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

12. Залікові нормативи з фізичної підготовки для студентів 1-2 курсів

Прикладні навички	Курс	Стать	"5"	"4"	"3"
			A-9,10	00 Чг-,	D,E-4,5
1.Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
2.Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
Волейбол. Передача м'яча над собою, разів	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку, кількість разів вдвох	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб	1	чол.	3	2	1
		жін.	3	2	1
	2	чол.	4	3	2
		жін.	4	3	2
1.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 2.Підтягування на перекладині, кількість разів, чоловіки	1	чол.	44	38	32
		жін.	24	19	16
	2	чол.	16	14	12
		жін.	19	16	13
Стрибки в довжину з розбігу, см	1	чол.	420	395	370
		жін.	310	300	290
	2	чол.	420	400	380
		жін.	325	305	295

13. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів 1-2-х курсів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість. Біг на 3000м (хв.с) або 2000м (хв.с)	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
		15,10	16,00	16,50	17,50	19,00
	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
Сила. Згинання рук в упорі лежачи кількість разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	9	16	11	7
Піднімання в сід за/хв.	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Підтягування на перекладині	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	-
Стрибки у довжину з місця (см).	ч	60	241	224	207	190
	ж	10	196	184	172	160
Швидкість. Біг на 100 м.	ч	13	14	14,4	14,9	15,5
	ж	15	16	16,4	17,3	18,2

14. Рекомендована література

Базова

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
2. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьева. – М.: Еврошкола, 2008. – 450с.
3. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Подобщ. ред. Р.Т. Раевского. – М.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
4. Арефьев В.Г. Основы теории і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.
5. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.

Допоміжна

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1994. – 22 с.
2. Осінчук В. Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – к., 1998. – 48 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К, 1994. – 34 с.
5. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К, 194. – 34 с.
6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України// Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III-IV рівнів акредитації \ К., МОНУ, 2003. – 44 с. з додатками.
8. Клочко В. М., Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. – Харків: ХНАМГ, 2005. – 57 с.
9. Демощкин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: здоров'я, 1994.
10. Методические рекомендации по использованию физических упражнений в режиме учебного дня студентов вузов. – К., 1992.
11. Матвеев Л. Т. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1995
12. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, волейбол). – М.: ФиС, 1980.
13. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. – Минск: Высшая школа, 1992.

Інформаційні ресурси

1. URL-адреса: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397> «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту»
2. URL-адреса: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98> «Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації»
3. URL-адреса: <https://uk.wikipedia.org> «Фізична_культура»
4. URL-адреса: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/> «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;
5. URL-адреса: <http://vstup.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/3pdf> «Теорія і методика викладання спортивних ігор»;
6. URL-адреса: <https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html> «Фітнес»;
7. URL-адреса: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf> «Теорія і методика викладання гімнастики»;
8. URL-адреса: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html> «Тренування м'язів пресу».
9. URL-адреса: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html «Волейбол.Методика і тренування»
10. URL-адреса: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html> «Баскетбол.Методика і тренування»
11. URL-адреса: https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html «Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків»
12. URL-адреса: http://people-for-sport.blogspot.com/p/blog-page_7520.html «Програма віджимання»