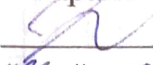


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА
Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
 Р.Б. Кожухівська
«31» серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Освітній рівень: *перший (бакалаврський)*

Галузь знань: *24 «Сфера обслуговування»*

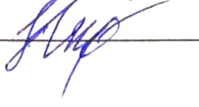
Спеціальність: *242 «Туризм»*

Освітньо-професійна програма: *«Туризм»*

Факультет: *менеджменту*

Умань-2021

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної форми навчання спеціальності 242 «Туризм» освітньо-професійної програми «Туризм». Умань: Уманський НУС, 2021. 16 с.

Розробник: к.п.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних наук  Чорнобаб І.Ф.

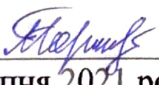
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних наук

Протокол від «31» 08 2021 року № 1

Завідувач кафедри  І.Ф. Чорнобаб
«31» 08 2021 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету менеджменту

Протокол від «31» серпня 2021 року № 1.

Голова  М.О. Гоменюк
«31» серпня 2021 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень, назва освітньої програми	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 7,0	Галузь знань: 24 «Сфера обслуговування»	Обов'язкова
Модулів – 1	Спеціальність: 242 «Туризм»	Рік підготовки: I; II
Змістових модулів – 7		Семестр: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й
Загальна кількість годин – 210		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2; самостійної роботи студента – 2	Освітній рівень: перший (бакалаврський) Освітньо-професійна програма: «Туризм»	Лекції:
		Практичні: 92 год.
		Самостійна робота: 118 год.
		Індивідуальні завдання:
		Вид контролю: залік

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 підготувати 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.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки здобувачів вищої освіти: у методичному й інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами соціально-гуманітарної підготовки: історія та культура України, психологія, ділова українська мова, іноземна мова.

Компетентності:

загальні:

– здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

– 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;

– здатність працювати в команді та автономно.

фахові:

– розуміння процесів організації туристичних подорожей і комплексного туристичного обслуговування (готельного, ресторанного, транспортного, екскурсійного, рекреаційного);

Програмні результати навчання:

– знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття з теорії туризму, організації туристичного процесу та туристичної діяльності суб'єктів ринку туристичних послуг, а також світоглядних та суміжних наук.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль № 1. Легка атлетика.

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.

Змістовий модуль № 2. Легка атлетика.

1. Розвиток витривалості.

Змістовий модуль № 3. Легка атлетика.

2. Техніка стрибків у довжину.

Змістовий модуль № 4. Спортивні ігри. Волейбол.

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

Змістовий модуль № 5. Спортивні ігри. Баскетбол.

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

Змістовий модуль № 6. Легка атлетика.

1. Техніка стрибка у довжину.
2. Техніка бігу на довгі дистанції.

Змістовий модуль № 7. Легка атлетика.

1. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.
2. Виконання контрольних нормативів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Усього	Денна форма в тому числі	
		Практичні год.	Самостійна робота год.
Модуль 1.«Фізичне виховання»			
Змістовий модуль 1. Легка атлетика.			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	18	8	10
2. Техніка бігу на середні дистанції.	18	8	10
Разом за змістовим модулем 1	36	16	20
Змістовий модуль 2. Легка атлетика.			
3. Розвиток витривалості.	18	8	10
Разом за змістовим модулем 2	18	8	10
Змістовий модуль 3. Легка атлетика.			
4. Техніка стрибків у довжину.	18	8	10
Разом за змістовим модулем 3	18	8	10
Змістовий модуль 4. Спортивні ігри. Волейбол.			
5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі	18	8	10
6. Техніка гри в волейбол.	16	6	10
Разом за змістовим модулем 4	34	14	20
Змістовий модуль 5. Спортивні ігри. Баскетбол.			
7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі	18	8	10
8. Техніка гри в баскетбол.	16	6	10
Разом за змістовим модулем 5	34	14	20
Змістовий модуль 6. Легка атлетика.			
9. Техніка стрибка у довжину з місця.	18	8	10
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	18	8	10
Разом за змістовим модулем 6	36	16	20
Змістовий модуль 7. Легка атлетика.			
11. Розвиток фізичних якостей	18	8	10
12. Виконання контрольних нормативів.	16	8	8
Разом за змістовим модулем 7	34	16	18
Всього	210	92	118

5.Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Техніка бігу на дистанції 100 м. Правила змагань.	4
2	№ 2. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. Рухливі ігри.	4
3	№3.Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Біг на довгі дистанції. Розвиток витривалості. Кросова підготовка. Біг по дистанції в середньому темпі.	4
4	№ 4. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. Дихальні вправи.	8
5	№ 5. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху і знизу двома руками. Пряма подача. Передача та прийом м'яча в парах. Навчальна гра.	8
6	№ 6. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; Верхня і нижня передача м'яча в парах через сітку. Подачі м'яча. Двохстороння гра. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем.	6
7	№ 7.Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ баскетболу ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двохстороння гра Зустрічні естафети з м'ячем.	8
8	№ 8.Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча Двохстороння гра. Рухливі ігри з м'ячем. Суддівство.	6
9	№ 9. Легка атлетика. ЗРВ та СПВ. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидко-силових). Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибки в довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.	8
10	№ 10. Легка атлетика кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	8
11	№11 Легка атлетика . ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	8
12	№12. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування.	8
Всього		92

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Техніка бігу на дистанції 100 м. Правила змагань.	10
2	№ 2. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. Рухливі ігри.	10
3	№3. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Біг на довгі дистанції. Розвиток витривалості. Кросова підготовка. Біг по дистанції в середньому темпі.	10
4	№ 4. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. Дихальні вправи.	10
5	№ 5. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху і знизу двома руками. Пряма подача. Передача та прийом м'яча в парах. Навчальна гра.	10
6	№ 6. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; Верхня і нижня передача м'яча в парах через сітку. Подачі м'яча. Двохстороння гра. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем	10
7	№ 7. Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ баскетболу. Ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двохстороння гра Зустрічні естафети з м'ячем.	10
8	№ 8. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча Двохстороння гра. Рухливі ігри з м'ячем. Суддівство. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем.	10
9	№ 9. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибки в довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.	10
10	№ 10. Легка атлетика кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	10
11	№11 Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	10
12	№12. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування.	8
Всього		118

7. 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 вправлення), 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

8. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання 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.

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.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний (модульний) контроль												Сума
ЗМ 1				ЗМ 2		ЗМ 3		ЗМ 4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	100

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		FХ-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		FХ-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

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

Прикладні навички	Курс	Стать	"5"	"4"	"3"
			A-9,10	B, C – 6,7, 8	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

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

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість. Біг на 3000 м (хв.с) або 2000 м (хв.с)	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
	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	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Швидкість. Біг на 100 м	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Човниковий біг 4х9 м (с)	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7

10. Шкала оцінювання: національна та ECTS

16. 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

11. Методичне забезпечення

1. Чорнобаб І.Ф. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичною підготовкою студентів ВНЗ. Умань, ВПЦ «Візаві» 2018, 48 с.

2. Чорнобаб І.Ф., Гребінюк Н.М. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів факультету «Менеджменту». Футбол. Тестові завдання. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 36 с.

3. Чорнобаб І.Ф. Методичні вказівки для студентів I-II курсів навчання усіх спеціальностей «Використання ритмічної гімнастики на заняттях з фізичного виховання». Умань 2020. 32 с.

12. Рекомендована література

Нормативно-правові акти

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80, зі змінам і доповненнями [№ 1520-IX від 02.06.2021](#). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
3. Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>

Базова

1. Арефьев В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник. Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін. Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.
3. Гостішев В.М. Свасьєв А.В., Богдановська Н.В. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
4. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки. Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20с.
5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. К.: «КМ-Академія», 2001. 85 с.
6. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. Уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Діба, Н.П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148 с.
7. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 257 с.
8. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк.: Надстир'я, 2007. 220 с.
9. Канішевський С.М., Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.
10. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К.: Прінт-Експрес, 2010. 304 с.
11. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.
12. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П.. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. 332 с.
13. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. Посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

Допоміжна

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Видавництво.(молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. 2-є вид. переоб. і доп. Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2002. 384 с.
2. Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. К: ІСДО, 1995. 200 с.
3. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 36 с.
4. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. Пос. Л.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
5. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
6. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник .Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
7. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.
8. Гребінюк Н.М., Лизогуб В., Пустовалов В., Артеменко Б., Супронович В. «Нейродинамічні функції спортсменів високого рівня кваліфікації з ігрових видів спорту». Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. №1. 2020. 450 с
9. Гребінюк Н.М., Лизогуб В., Пустовалов В., Супронович В., Кожем'янка Т. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. №3.2021. С.58-61.

13. Інформаційні ресурси

1. Фізична_культура. URL: <https://uk.wikipedia.org>
4. Теорія і методика викладання легкої атлетики. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/>
5. Фітнес. URL: <https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html>
7. Теорія і методика викладання гімнастики. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
8. Тренування м'язів пресу. URL: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html> «».
9. Волейбол. Методика і тренування. URL: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html
10. Баскетбол. Методика і тренування. URL: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html>
11. Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків. URL: https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html
12. Ранкова руханка. URL: <https://youtu.be/BUY8FM0o52c>
13. Спортивні ігри для дому. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=rR-cU9Dikxo&feature=youtu.be>

14. Спорт вдома. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=0HYQAlyEOp8&feature=youtu.be>

14. Зміни у робочій програмі

В робочій програмі оновлено список рекомендованої літератури.