

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра фізичного виховання та спорту

Код РПНД –



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної

Слободян С. О.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

PHYSICAL EDUCATION

рівень вищої освіти перший (бакалавр)

тип дисципліни обов'язкова

мова викладання українська

Миколаїв – 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**» є однією із складових комплексної підготовки фахівців усіх галузей знань.

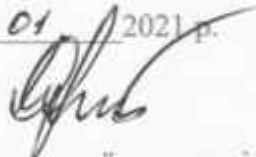
«22» 01 2021 року.

Розробник: *Сокол О.В. старший викладач, доцент НУК*

Проект робочої програми навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**» розглянуто на засіданні *кафедри Фізичного виховання та спорту*

Протокол № 6 від «22» 01 2021 р.

Завідувач кафедри



Яцунський О.С.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**» розглянуто Науково-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 6 від «25» 01 2021 р.

Голова



Бобіна О. В.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу



Лабарткава А. В.

Робоча програма навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**» затверджено Науково-методичною радою НУК

Протокол № 1 від «26» 01 2021 р.

Голова НМР НУК



Трушляков С. І.

© НУК, 2021

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Опис навчальної дисципліни.....	7
2. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	7
3. Передумови для вивчення дисципліни.....	7
4. Очікувані результати навчання.....	7
5. Програма навчальної дисципліни.....	8
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування.....	22
7. Форми поточного та підсумкового контролю.....	22
8. Критерії оцінювання результатів навчання.....	26
9. Рекомендовані джерела інформації.....	26

ВСТУП

Анотація

Фізичне виховання в системі освіти здійснюється у відповідності з законом України „ Про освіту”, „ Про фізичну культуру і спорт” в усіх навчальних закладах і є важливим компонентом виховання студентської молоді, формування у них фізичного, морального та психічного здоров'я, подальшого вдосконалення підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Метою фізичного виховання є – послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

Робоча програма розроблена на основі навчальної програми: “Фізичне виховання” для вищих навчальних закладів України 3-4 рівня акредитації

(наказ МОН України № 642 від 09. 07. 2009р.) «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін» та Наказ НУК №1205-У від 10.12.2009р. **Спортивні ігри.** Ігрова діяльність супроводжує людину майже все його життя. Рухова активність, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, модулювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертає увагу до спортивних ігор студентської молоді. Емоційність ігрових ситуацій в значній мірі полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу пред'являє суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей. Гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидкісно-силових якостей, витривалості, забезпечують необхідну фізичну підготовленість студентів.

Атлетизм. Великою популярністю серед молоді користуються силові види спорту, одним з котрих є атлетизм. Атлетизм має силову спрямованість з використанням як традиційного (штанга, гантелі, гирі, гума тощо), так і нетрадиційного обладнання (тренажери й пристрої із змінним навантаженням). Заняття атлетизмом сприяють прояву максимальних силових зусиль людини за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудови красивої статури.

Ритмічна гімнастика. Ритмічна гімнастика як підрозділ фізичного виховання спрямована на вирішення загальних освітніх, виховних та оздоровчих задач. Єдність їх у процесі навчання забезпечує доцільний процес розвитку рухових здібностей, а також формування й удосконалення спеціалізованих навичок.

Велика увага в розділі приділяється технічному виконанню вправ. При цьому особливе значення мають заняття спрямовані на вміння приймати різноманітні положення тіла, як головного самостійного компонента фізичної вправи.

Професійно-прикладна фізична підготовка. В останні роки приділяється все більше уваги розробці змісту та методики використання засобів професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) для окремих учбових закладів країни. Особливе значення ППФП приїдається в системі вищої освіти, де основний контингент навчаючих ся проходить підготовку до роботи у сфері майбутнього виробництва.

Ключові слова: фізична культура, фізична вправа, виховання, рухова активність, рекреаційно-оздоровча діяльність.

Abstract

Physical education in the education system is carried out in accordance with the Law of Ukraine "On Education", "On Physical Culture and Sports" in all educational institutions and is an important component of education of student youth, formation of physical, moral and mental health, further improvement of training to active life and professional activity.

The purpose of physical education is - consistent permanent formation of physical culture of the individual, education of a healthy, well-developed, physically perfect person - the builder of the society in which he lives, ready to work and defend his homeland, education of moral and volitional qualities and the need for a healthy lifestyle, use of acquired values of physical culture in personal, public, professional activities and in the family.

The work program is developed on the basis of the curriculum: "Physical education" for higher educational institutions of Ukraine of 3-4 levels of accreditation.

(Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 642 of 09.07.2009) "On the organization of the study of humanities" and Order of the NUS №1205-U of 10.12.2009 Sports games. Game activity accompanies a person almost all his life. Motor activity, high emotional background, constant change of conditions of performance of motor actions, modulation of situations and decision-making in a limited period of time draws attention to sports games of student's youth. The emotionality of game situations greatly alleviates the problem of dosing physical activity, and the variety of motor actions and their implementation for a limited period of time makes significant demands on the development of physical qualities. Flexibility, agility, coordination of movements against the background of the manifestation of speed and strength qualities, endurance, provide the necessary physical fitness of students.

Athletics. Power sports are very popular among young people, one of which is athletics.

Athletics has a power orientation with the use of both traditional (barbells, dumbbells, dumbbells, rubber, etc.) and non-traditional equipment (exercise machines and devices with variable load). Athletics promotes the manifestation of maximum strength of a person due to the development of active muscle mass, increase efficiency, improve health, build a beautiful physique.

Callisthenics. Rhythmic gymnastics as a unit of physical education is aimed at solving general educational, upbringing and health problems. Their unity in the learning process provides an appropriate process for the development of motor skills, as well as the formation and improvement of specialized skills.

Much attention in the section is paid to the technical implementation of exercises. Of particular importance are classes aimed at the ability to take a variety of body positions as the main independent component of exercise.

Professional and applied physical training. In recent years, more and more attention is paid to the development of the content and methods of using the means of vocational training (PPFP) for individual educational institutions in the country. PPFP is especially important in the system of higher education, where the main contingent of students is trained to work in the field of future production.

Key words: physical culture, physical exercise, education, physical activity, recreational and health-improving activity.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 12		Вибіркова	
Модулів – 2		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й, 2-й	
Електронний адрес РІНД на сайті Університету		Семестр	
		1-4-й	
		Лекцій	
		-	-
		Практичні	
Загальна кількість годин – 360	Освітній рівень: перший (бакалавр)	240 год.	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 2		Самостійна робота	
		120 год.	-
		Вид контролю: залік 2-4-й семестр	

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» є оволодіння майбутніми спеціалістами необхідними теоретичними знаннями та техніко-тактичними діями, формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у сфері здоров'я людини і фізичного виховання.

- формування знань щодо теорії походження фізичного виховання;
- сформулювати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності;
- сформулювати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять та заходів.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є дисципліни: «Фізичне виховання».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- аналіз техніки основних прийомів;
- аналіз основних тактичних дій;

- методику навчання;
- правила змагань, єдину суддівську термінологію та жести.

вміти:

- уміти використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання;
- уміти розвивати зальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.);
- уміти виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор і мати навички суддівства (футбол, волейбол, баскетбол);
- уміти виконувати базові комплекси оздоровчого фіт несу та основні акробатичні та гімнастичні елементи, що входять до різновидів гімнастики;
- уміти планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні силових та вправ з обтяженням;
- уміти застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ I

Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики обраного виду спорту.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Література: [1].

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку швидкості,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Література: [1, 2].

Тема 3 Навчання техніки обраного виду спорту.

- стійки та пресування,
- техніка володіння м'ячем,
- техніка захисту,
- техніка нападу,
- командні дії у захисті,

- командні дії у нападі.
- *Література:* [1] стор. 131 – 238.

Тема 4. Навчання тактики обраного виду спорту.

- тактичні дії у нападі,
- тактичні дії у захисті,
- тактична підготовка з урахування ігрових функцій.
- *Література:* [3] стор. 25 – 31; [7] стор. 163 – 164.

Тема 5 Навчальні ігри з методикою суддівства

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики обраного виду спорту.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Література: [1] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку швидкості,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Література: [1] стор. 25 – 53.

Тема 3 Удосконалення технічної підготовки.

- стійки та пресування,
- техніка володіння м'ячем,
- техніка захисту,
- техніка нападу,
- командні дії у захисті,
- командні дії у нападі.

Література: [1] стор. 77 – 84.

Тема 4. Удосконалення тактичної підготовки.

- тактичні дії у нападі,
- тактичні дії у захисті,
- тактична підготовка з урахування ігрових функцій.

Література: [1] стор. 77 – 84.

Тема 5 Навчальні ігри з методикою суддівства

Література: [] стор.

Тематичний план навчальної дисципліни

Баскетбол

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		Лекції	пр.з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки та тактики баскетболу.				
Загально-фізична підготовка	40	-	20	20
Спеціальна фізична підготовка	44	-	24	20
Технічна підготовка	46	-	36	10
Тактична підготовка	30	-	20	10
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	180		120	60
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики баскетболу.				
Загально-фізична підготовка	40	-	20	20
Спеціальна фізична підготовка	44	-	24	20
Технічна підготовка	46	-	36	10
Тактична підготовка	30	-	20	10
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	180	-	120	60
	360	-	240	120

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	20	
2	Спеціальна фізична підготовка	24	
3	Технічна підготовка	36	
4	Тактична підготовка	20	
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	20	
	<i>Всього</i>	<i>120</i>	
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	20	
2	Спеціальна фізична підготовка	24	
3	Технічна підготовка	36	

4	Тактична підготовка	18	
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	22	
	<i>Всього</i>	120	
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	

Волейбол

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		Лекції	пр.з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки та тактики волейболу.				
Загально-фізична підготовка	40	-	20	20
Спеціальна фізична підготовка	44	-	24	20
Технічна підготовка	46	-	36	10
Тактична підготовка	30	-	20	10
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
<i>Разом</i>	180		120	60
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики волейболу.				
Загально-фізична підготовка	40	-	20	20
Спеціальна фізична підготовка	44	-	24	20
Технічна підготовка	46	-	36	10
Тактична підготовка	30	-	20	10
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
<i>Разом</i>	180	-	120	60
	360	-	240	120

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	20	
2	Спеціальна фізична підготовка	24	
3	Технічна підготовка	36	
4	Тактична підготовка	20	
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	20	
	Всього	120	
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	20	
2	Спеціальна фізична підготовка	24	
3	Технічна підготовка	36	

4	Тактична підготовка	18	
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	22	
	<i>Всього</i>	120	
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	

Футбол

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		Лекції	пр.з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки та тактики футболу.				
Загально-фізична підготовка	40	-	20	20
Спеціальна фізична підготовка	44	-	24	20
Технічна підготовка	46	-	36	10
Тактична підготовка	30	-	20	10
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	180		120	60
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики футболу.				
Загально-фізична підготовка	40	-	20	20
Спеціальна фізична підготовка	44	-	24	20
Технічна підготовка	46	-	36	10
Тактична підготовка	30	-	20	10
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	180	-	120	60
	360	-	240	120

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	20	
2	Спеціальна фізична підготовка	24	
3	Технічна підготовка	36	
4	Тактична підготовка	20	
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	20	
	Всього	120	
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	20	
2	Спеціальна фізична підготовка	24	
3	Технічна підготовка	36	

4	Тактична підготовка	18	
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	22	
	<i>Всього</i>	120	
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	

Бадмінтон

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		Лекції	пр.з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки та тактики бадмінтону.				
Загально-фізична підготовка	40	-	20	20
Спеціальна фізична підготовка	44	-	24	20
Технічна підготовка	46	-	36	10
Тактична підготовка	30	-	20	10
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	180		120	60
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики бадмінтону.				
Загально-фізична підготовка	40	-	20	20
Спеціальна фізична підготовка	44	-	24	20
Технічна підготовка	46	-	36	10
Тактична підготовка	30	-	20	10
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	180	-	120	60
	360	-	240	120

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	20	
2	Спеціальна фізична підготовка	24	
3	Технічна підготовка	36	
4	Тактична підготовка	20	
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	20	
	<i>Всього</i>	<i>120</i>	
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	20	
2	Спеціальна фізична підготовка	24	
3	Технічна підготовка	36	
4	Тактична підготовка	18	

5	Навчальні ігри з методикою суддівства	22	
	<i>Всього</i>	<i>120</i>	
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<i>240</i>	

Атлетична гімнастика

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1 Навчання техніки атлетичної гімнастики.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові, бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силової витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 Технічна підготовка.

- вправи для верхньої частини тулуба,
- вправи для середньої частини тулуба,
- вправи для м'язів нижньої частини тулуба,
- змагальні вправи у силових видах спорту.

Тема 4 Суддівство змагань

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 1 Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силової витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 Удосконалення технічної підготовки.

- вправи для верхньої частини тулуба,
- вправи для середньої частини тулуба ,
- вправи для м'язів нижньої частини тулуба,
- змагальні вправи у силових видах спорту.

Тема 4 Суддівство змагань

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		Лекції	пр.з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки атлетичної гімнастики				
Загально-фізична підготовка	54	-	24	30
Спеціальна фізична підготовка	78	-	48	30
Технічна підготовка	44	-	44	-
Суддівства	4	-	4	-
Разом	180		120	60
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.				
Загально-фізична підготовка	54	-	24	30
Спеціальна фізична підготовка	78	-	48	30
Технічна підготовка	44	-	44	-
Суддівства	4	-	4	-
Разом	180	-	120	60
	360	-	240	120

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	24	
2	Спеціальна фізична підготовка	48	
3	Технічна підготовка	44	
4	Суддівство змагань	4	
	Всього	120	
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	24	
2	Спеціальна фізична підготовка	48	
3	Технічна підготовка	44	
4	Суддівство змагань	4	
	Всього	120	

	Разом за змістовим модулем 2	240	
--	------------------------------	-----	--

Ритмічна гімнастика

МОДУЛЬ І

Змістовий модуль І Навчання техніки ритмічної гімнастики.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силової витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 Технічна підготовка.

- акробатичні вправи,
- танцювальні вправи,
- вправи з музикальним супроводженням.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки ритмічної гімнастики.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові, бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силової витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 Технічна підготовка.

- акробатичні вправи,
- танцювальні вправи,
- вправи з музикальним супроводженням.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		Лекції	пр.з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки ритмічної гімнастики				
Загально-фізична підготовка	50	-	20	30
Спеціальна фізична підготовка	80	-	50	30
Технічна підготовка	50	-	50	-
Разом	180		120	60
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки ритмічної гімнастики.				
Загально-фізична підготовка	50	-	20	30
Спеціальна фізична підготовка	80	-	50	30
Технічна підготовка	50	-	50	-
Разом	180	-	120	60
	360	-	240	120

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	20	
2	Спеціальна фізична підготовка	50	
3	Технічна підготовка	50	
	<i>Всього</i>	<i>120</i>	
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	20	
2	Спеціальна фізична підготовка	50	
3	Технічна підготовка	50	
	<i>Всього</i>	<i>120</i>	
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<i>240</i>	

Професійно-прикладна фізична підготовка

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку швидкості,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 Гімнастика.

- стрийові вправи,
- загально розвиваючі вправи,
- вправи на гімнастичній стійці,
- вправи на перекладині,
- вправи на розслаблення,
- дихальні вправи,
- біг,
- ходьба.

Тема 4. Легка атлетика.

- біг на короткі дистанції (60м, 100м, 200м),
- біг на довгі дистанції,
- крос,
- бігові вправи,
- стрибки у довжину з розбігу,
- стрибки у довжину з місця.

Тема 5 Спортивні ігри.

- баскетбол,
- волейбол,
- футбол,
- бадмінтон,
- наст. теніс.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики професійно-прикладна фізична підготовка

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,

- вправи для розвитку швидкості,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 Гімнастика.

- стройові вправи,
- загально розвиваючі вправи,
- вправи на гімнастичній стінці,
- вправи на перекладині,
- вправи на розслаблення,
- дихальні вправи,
- біг,
- ходьба.

Тема 4. Легка атлетика.

- біг на короткі дистанції (60м, 100м, 200м),
- біг на довгі дистанції,
- крос,
- бігові вправи,
- стрибки у довжину з розбігу,
- стрибки у довжину з місця.

Тема 5 Спортивні ігри.

- баскетбол,
- волейбол,
- футбол,
- бадмінтон,
- наст.
- теніс.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		Лекції	пр.з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки П-пфи				
Загально-фізична підготовка	54	-	24	30
Спеціальна фізична підготовка	54	-	24	30
Гімнастика	24	-	24	-
Легка атлетика	24		24	-
Спортивні ігри	24		24	-
Разом	180		120	60
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки П-пфи.				

Загально-фізична підготовка	54	-	24	30
Спеціальна фізична підготовка	54	-	24	30
Гімнастика	24	-	24	-
Легка атлетика	24		24	
Спортивні ігри	24		24	
Разом	180	-	120	60
	360	-	240	120

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	24	
2	Спеціальна фізична підготовка	24	
3	Гімнастика	24	
4	Легка атлетика	24	
5	Спортивні ігри	24	
	<i>Всього</i>	<i>120</i>	
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	24	
2	Спеціальна фізична підготовка	24	
3	Гімнастика	24	
4	Легка атлетика	24	
5	Спортивні ігри	24	
	<i>Всього</i>	<i>120</i>	
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<i>240</i>	

Спеціальна медична група

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1 Навчання ЛФК

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силової витривалості.

Тема 3 Індивідуальні вправи

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 2 Удосконалення ЛФК

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силової витривалості.

Тема 3 Індивідуальні вправи

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		Лекції	пр.з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки ритмічної гімнастики				
Загально-фізична підготовка	54	-	34	20
Спеціальна фізична підготовка	60	-	40	20
Індивідуальні вправи	66	-	46	20
<i>Разом</i>	180		120	60
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки ритмічної гімнастики.				
Загально-фізична підготовка	54	-	34	20
Спеціальна фізична підготовка	60	-	40	20
Індивідуальні вправи	66	-	46	20
<i>Разом</i>	180	-	120	60
	360	-	240	120

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	34	
2	Спеціальна фізична підготовка	40	
3	Індивідуальні вправи	46	
	<i>Всього</i>	<i>120</i>	
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	34	

2	Спеціальна фізична підготовка	40	
3	Індивідуальні вправи	46	
	<i>Всього</i>	<i>120</i>	
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<i>240</i>	

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до семінарських занять – *2-4 год./1 заняття*;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботи 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	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	ОФП	35	-
2.	СФП	35	-
3.	Техніка виду спорту	20	-
4.	Тактика виду спорту	20	-
5.	Правила змагань по виду спорту	10	-
Разом		120	-

6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування

Методи навчання:

- робота з літературою - опрацювання різних видів джерел, спрямоване на формування нових знань, їх закріплення, вироблення вмінь і навичок та реалізацію контрольної-корекційної функції в умовах формальної, неформальної та інформальної освіти;
- бесіда - питально-відповідний метод, завдання якого – спонукати здобувачів до актуалізації відомих і засвоєння нових знань шляхом самостійних роздумів, висновків і узагальнень; різновиди бесіди: репродуктивні (спрямовані на відтворення раніше засвоєного матеріалу), катехізичні (передбачають точне відтворення формулювань, запам'ятовування відповідей), евристичні (підводять здобувачів до самостійних висновків);
- ілюстрування - показ та сприйняття предметів, процесів і явищ у їх символічному зображенні за допомогою плакатів, карт, портретів, фотографій, схем, репродукцій, звукозаписів тощо;
- вправа - планомірне, організоване, повторне виконання дій із метою оволодіння ними або підвищення їх якості;
- практична робота - метод поглиблення і закріплення теоретичних знань та перевірки наукових висновків;
- інструктаж - ознайомлення зі способами виконання завдань, інструментами, матеріалами, технікою безпеки, показ операцій та організацію робочого місця;

- проблемного викладу – постановка викладачем перед здобувачами проблеми і визначення шляхів її розв'язання з приховуванням можливих пізнавальних суперечностей.

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. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів.

Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

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 семінарських 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
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки
4	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована
2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована
0	Студент не дає відповіді
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 (8 тем по 5 балів).	

Реферат	Критерії оцінювання
10	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. Висновки є чіткими та обґрунтованими. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 10-15 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.
9-8	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 10 - 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату, може мати невеличкі утруднення.
7-6	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент не повністю володіє матеріалом, але відповідає на питання по темі реферату.
5-4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів, використано сучасні джерела. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання по темі реферату.
3-2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 10 сторінок. При оформленні суттєві помилки. Студент слабо володіє матеріалом, на питання по темі реферату не відповідає.
1-0	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. І майже не відповідає встановленим вимогам
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 10 балів	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольна робота	Критерії оцінювання
-------------------	---------------------

40-35	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
30-20	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причинно-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
19-10	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причинно-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
9-5	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0-4	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів</i>	

Підсумковий контроль	Критерій оцінювання
30	Вправа виконана правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.
29-20	вправи виконано технічно правильно, впевнено, відповідно до технічних вимог, емоційно.
19-10	вправи виконано технічно правильно, але не зовсім впевнено, менш не складини рухи.
9-2	вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки.
0-1	вправи виконано з грубими технічними помилками, не якісно
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів</i>	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Участь у практичних заняттях	60х1 балів=60 балів	-

Семестровий зріз	10 балів	-
Поточний модульний контроль (тестування)	1x20 балів=20 балів	-
Підсумковий контроль	10 балів	-
Всього	100	-

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	31 –314	Практичне заняття	по 1 балу
	3 15	Практичне заняття (семестровий зріз)	10 балов
	316-330	Практичне заняття	по 1 балу
	ПМК	Тест	10
ЗМ2	331-360	Практичне заняття	по 1 балу
	ПМК	Тест	20
Реферат			5
Підсумковий контроль			30
Сума			100

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Волейбол

Основна література:

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.1996р. № 80 «Про державні тести, нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України»
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: 1988
3. Гринченко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. - М.: «Знание», 1985
4. Дударев И.Л., Путивльский И.И. Тренеруйся сам. - Киев: «Здоров'я», 1986
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: «Физкультура и спорт», 1991
6. Клецов Ю.Н. Спортивные игры. - М.: «Высшая школа», 1980
7. Минх А.А., Малышева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. - М.: «Физкультура и спорт», 1972
8. Светов А.А., Школьников Н.В. Физическая культура в семье. - М.: «Физкультура и спорт», 1981

9. Ханко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. - К.: «Здоров'я», 1990

Додаткова література

1. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И. Теоретическая подготовка юных спортсменов.- М.: «Физкультура и спорт», 1981
2. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. - К.: «Молодь», 1985
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: «Физкультура и спорт», 1978
4. Клещов Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: «Физкультура и спорт», 1979
5. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: «Здоров'я», 1986
6. Шевченко А.А., Перевошиков Ю.А. Основы физического воспитания. - К.: «Вища школа», 1984

Баскетбол

Основна література

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.1996 р. № 80 „Про державні тести, нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”
2. Бальсевич В.К. „Физическая культура для всех и каждого” – М. 19883. Грінченко М.Ф., Єфимова Т.Я. „Сколько же надо двигаться” – М „Знание” 1985

Додаткова література

1. Буйлин Ю.Ф., Знаменська З.І. «Теоретическая подготовка юных спортсменов» М. Физкультура и спорт. 1981.
2. Дубогай А.Д. «Управлять здоровьем смолоду». - К. «Молодь», 1985.
3. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. «Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека» К. «Здоровье» 1986.
4. Шевченко А.А., Перевошиков Ю.А. «Основы физического воспитания» К. „Вища школа” 1984.

Футбол

Основна література.

1. Спортивні ігри. Підручник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. За ред. А.В.Івойлова, В.А.Титаря. Харків, «Основа», 1993.-214с
2. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание». Под ред. В.Д.Ковалева, М., Просвещение., 1998.-302с.
3. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Ю.И.Портных.М., ФиС, 1986.-319с.
4. Правила змагань з футболу. Останній рік видання.

Додаткова література.

1. Адреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя. М, Просвещение, 1986.-144с.
2. Аркадьев В.А. Тактика футбольной игры. М., ФиС, 1962.-168с.
3. Вихров К.Л. Игры в тренировке футболистов. К., Здоров'я, 1983.-96с.
4. Зеленцов А.М. и др. Тактика и стратегия в футболе. К., Здоров'я, 1989.-192с.
5. Качани Л., Горекый Л. Тренировка футболистов. Братислава, 1984.-338с.
6. Ляковский И.П. Техника ударов. М, ФиС, 1977.-62с.
7. Рогальский Н., Догель Э-Г. Футбол для юношей, М., ФиС, 1971.-144с.
8. Романенко А.Н. и др. Книга тренера по футболу. К., Здоров'я, 1988.-254с.

9. Романенко А.Н. и др. Тренировка футболистов. К., Здоров'я, 1984.-264с.

Бадмінтон

Основна література:

1. Ливинец В., Галицкий А. Бадминтон. М.: ФиС, 1984.
2. Смирнов Ю.Н. Основы бадминтона. М.: изд-во УДН, 1976. - С.5-6.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. М: ФиС, 1990.

Додаткова література:

1. Бадминтон: Методические рекомендации. М., 1979. - С.10-25.
2. Глебович Б.В. Постников Н. Бадминтон для детей. М.: ФиС, 1968.
3. Лапутин А.Н. Биомеханика физических упражнений. Киев: Вища школа, 1976.
4. Методические рекомендации по начальному обучению игры в бадминтон.
5. А.А. Иванин, 1983.
6. Терминология в бадминтоне. Госпомспорт СССР, 1986.

Аеробіка

Основна література

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.1996 р. № 80 „Про державні тести, нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: 1988
3. Гринченко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. – М.: «Знание», 1985
4. Дударев И.Л., Путивльский И.И. Тренируйся сам. – Киев „Здоров'я”, 1986
5. Минх А.А., Малишева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. – М., «Физкультура и спорт», 1972
6. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: «Физкультура и спорт», 1980
7. Светов А.А., Школьников Н.В. Физическая культура в семье.- М.: Физкультура и спорт», 1981
8. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. Под ред. Виленского В.И. – М.: Высшая школа, 2000

Додаткова література

1. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1981
2. Друбогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. - К.: «Молодь», 1985+
3. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийский спорт, 2000
4. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страшко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.- К.: «Здоров'я», 1986

Атлетична гімнастика

Основна література:

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.1996 р. № 80 „Про державні тести, нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. –М.: 1988.
3. Гринченко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. – М.: «Знание», 1985.
4. Дударев И.Л., Путивльский И.И. Тренируйся сам. – К.: „Здоров'я”, 1986
5. Минх А.А., Малишева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. – М.: ФиС, 1981.

6. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: ФиС, 1980.
7. Светов А.А., Школьников Н.В. Физическая культура в семье. – М.: ФиС, 1981.
8. Физическая культура студента. /Учебник для высших учебных заведений./ Под ред. Виленского В.И. – М.: Высшая школа, 2000.

Додаткова література:

1. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1981.
1. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. – К.: «Молодь», 1985.
2. Паффенбаргер Р.С. Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийский спорт, 2000.
3. Пирогов Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: «Здоров'я», 1986.
4. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов фак. Физ. Воспитания/ Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
5. Васильков Г.А. Гимнастику юним. – К.: «Здоров'я», 1978.
6. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск.: Высшая школа, 1982.
7. Распінтін В.І. Атлетизм і ХХІ СТОЛІТТЯ.- УДМТУ, 2001.

Професійно - прикладна фізична підготовка.

Основна література

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.1996р. № 80 «Про державні тести , нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України»
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: 1988
3. Гринченко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. - М.: «Знание», 1985
4. Дударев И.Л., Путивльский И.И. Тренируйся сам. - Киев: «Здоров'я», 1986
5. Минх А.А., Малышева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. - М.: «Физкультура и спорт», 1972
6. Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М.: «Физкультура и спорт», 1980
7. Светов А.А., Школьников Н.В. Физическая культура в семье. - М.: «Физкультура и спорт», 1981
8. Физическая культура студента./Учебник для высших учебных заведений. Под ред. Виленского В.И. - М.: Высшая школа, 2000.

Додаткова література

1. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И. Теоретическая подготовка юных спортсменов.- М.: «Физкультура и спорт», 1981
2. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. - К.: «Молодь», 1985
3. Паффенбаргер Р.С. Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - К.: Олимпийский спорт, 2000.
4. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: «Здоров'я», 1986