

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРИНЧЕНКА  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
  
О.Б.Жильцов  
04.09.17 2017 року

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**Технології та види спорту для всіх**

галузь знань: 01-- Освіта

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Освітня програма «Фізичне виховання»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017 -2018 рік

Робоча програма «Технології та види спорту для всіх» для студентів спеціальності 017, освітня програма «Фізичне виховання», 2017. – 35 с.

Розробники: *Лахтадир Олена Володимирівна*, старший викладач кафедри спорту та фітнесу факультету фізичного виховання, здоров'я і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, *Бистра Ірина Ігорівна*, старший викладач кафедри спорту та фітнесу факультету фізичного виховання, здоров'я і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, *Зеленюк Оксана Володимирівна*, доцент кафедри спорту та фітнесу факультету фізичного виховання, здоров'я і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол № 1 від 1 вересня 2017 р.

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

  
/ В.В. Білецька /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

  
/ О.С. Комоцька /

© О.В. Лахтадир, І.І. Бистра  
О.В. Зеленюк, 2017 рік  
© Університет Грінченка, 2017 рік

## ЗМІСТ

|                                                                               | С. |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА                                                          | 4  |
| СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ                                      | 7  |
| I. Опис предмета навчальної дисципліни                                        | 7  |
| II. Тематичний план навчальної дисципліни                                     | 8  |
| III. Програма                                                                 | 9  |
| Змістовий модуль I.                                                           | 10 |
| Змістовий модуль II.                                                          |    |
| Змістовий модуль III.                                                         | 10 |
| Змістовий модуль IV.                                                          |    |
| IV. Навчально-методична карта дисципліни «Технології та види спорту для всіх» | 11 |
| V. Плани практичних занять                                                    | 13 |
| Тематика модульних контрольних робіт                                          | 21 |
| VI. Завдання для самостійної роботи                                           | 22 |
| Карта самостійної роботи студента                                             | 24 |
| Орієнтовна тематика комплексної аналітичної доповіді                          | 25 |
| VII. Система поточного та підсумкового контролю                               | 26 |
| VIII. Методи навчання                                                         | 29 |
| IX. Методичне забезпечення курсу                                              | 30 |
| X. Рекомендована література                                                   | 31 |
| Основна                                                                       | 31 |
| Додаткова                                                                     | 32 |

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Технології та види спорту для всіх» розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів у відповідності до навчального плану денної та заочної форм навчання.

Робочу навчальну програму з дисципліни «Технології та види спорту для всіх» укладено відповідно до вимог кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Дисципліна «Технології та види спорту для всіх» спрямована на підготовку кваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр».

**Мета дисципліни** — надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення різних форм занять у системі спорту для всіх.

Вивчення дисципліни «Технології та види спорту для всіх» сприяє формуванню наступних компетенцій:

- здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу організації та проведення різних форм занять у системі спорту для всіх;
- здатність застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності;
- здатність застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань різних груп населення та стану здоров'я;

### **Завдання курсу:**

- розкрити зміст основних наукових теорій, концепцій, положень, що використовуються у системі спорту для всіх;
- створити у студентів уявлення про форми занять у системі спорту для всіх;

- аналіз закономірностей розвитку системи спорту для всіх та її складових;
- ознайомлення з рухом «Спорт для всіх»;
- створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- ознайомити студентів із методами тестування рухових можливостей людини;
- навчити студентів вибору адекватних засобів та методів фізичного виховання у роботі з різними верствами населення;
- представити студентам індустрію руху «Спорт для всіх»: міжнародні організації, асоціації та специфіку їхньої діяльності.

При вивченні курсу студенти повинні оволодіти знаннями з організації, структури, змісту сучасних технологій системи спорту для всіх; провідною фізкультурно-оздоровчою й виховною практикою з різним контингентом; сформувати необхідні знання, уміння, зацікавленість до педагогічної професії як гуманістичній місії.

Лекційний курс відображає основні положення методології організації рухової активності у системі спорту для всіх. Семінарські заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

✓ У процесі вивчення курсу важливо зосередити увагу на **засвоєнні знань** із таких питань: розвиток системи спорту для всіх в Україні та за кордоном, форми реалізації «Спорту для всіх», оздоровчо-рекреаційний ефект фізичних вправ для різних верств населення.

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

#### **Знати:**

- ✓ мету, завдання, зміст, види, методи системи спорту для всіх;
- ✓ закономірності використання засобів системи спорту для всіх;
- ✓ досвід організації і впровадження різних форм занять у системі спорту для всіх.

#### **Вміти:**

- ✓ залучати населення до фізкультурно-оздоровчих занять та проводити їх на високому методичному рівні;
- ✓ впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у власну практичну діяльність;
- ✓ провести анкетування, визначитись із мотивами та інтересами населення;
- ✓ працювати з літературними джерелами загального і спеціального напрямку за тематикою дисципліни;
- ✓ складати комплекси фізичних вправ оздоровчої спрямованості для різних верств населення.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни становить 120. З них: 10 год. – лекції; 16 год. – семінарські заняття; 30 год. – практичні заняття; 56 год. - самостійна робота; 8 год. - модульний контроль.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Спорт для всіх» проводиться у формі оцінювання знань у четвертому семестрі. Підсумковий контроль успішності проводиться у формі заліку.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### «Спорт для всіх»

| Курс: 2                                                                                                                                                                                                           | Напрямок,<br>спеціальність,<br>освітньо-кваліфікаційний<br>рівень                                                                                                                                                                | Характеристика<br>навчальної дисципліни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</b><br>8,0 кредитів<br><br><b>Змістові модулі:</b><br>4 модулі<br><br><b>Загальний обсяг дисципліни (години):</b><br>120 годин<br><br><b>Тижневих годин:</b><br>4 години | <b>Галузь знань:</b><br>Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини<br><br><b>Напрямок підготовки:</b><br>6.010201 - «Фізичне виховання»<br><br>Спеціалізація: фітнес<br><br><b>Освітньо-кваліфікаційний рівень</b><br>«бакалавр» | Нормативна<br><br><b>Рік підготовки:</b> 2<br><b>Семестр:</b> 3,4<br><b>Контактні години:</b> 56, з них:<br><b>Лекції:</b> 10 годин<br><br><b>Семінарські заняття:</b><br>16 годин<br><br><b>Практичні заняття:</b><br>30 годин<br><br><b>Самостійна робота:</b><br>56 годин<br><br><b>Модульний контроль:</b> 8 годин<br><br><b>Вид контролю:</b> залік |

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2017/2018 навчальний рік

| №<br>п<br>/<br>п                  | Назви теоретичних розділів                                                       | Разом      | Лекцій    | Семінарських<br>занять | Практичних<br>занять | Самостійна<br>робота | Модульний<br>контроль | Семестровий<br>контроль |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1                                 | Теорія та технології спорту для всіх                                             |            | 2         | 2                      | 2                    | 6                    |                       |                         |
| 2                                 | Міжнародний рух «Спорт для всіх»                                                 |            | 2         | 2                      | 2                    | 8                    | 2                     |                         |
| 3                                 | «Спорт для всіх» в Україні                                                       |            | 2         | 4                      | 10                   | 14                   | 2                     |                         |
| <b>Разом</b>                      |                                                                                  | <b>60</b>  | <b>6</b>  | <b>8</b>               | <b>14</b>            | <b>28</b>            | <b>4</b>              |                         |
| 4                                 | Здоровий спосіб життя                                                            |            | 2         | 4                      | 4                    | 14                   | 2                     |                         |
| 5                                 | Організаційно-методичне забезпечення проведення занять у системі спорту для всіх |            | 2         | 4                      | 12                   | 14                   | 2                     |                         |
| <b>Разом</b>                      |                                                                                  | <b>61</b>  | <b>4</b>  | <b>8</b>               | <b>16</b>            | <b>28</b>            | <b>4</b>              | <b>1</b>                |
| <b>Разом за навчальним планом</b> |                                                                                  | <b>121</b> | <b>10</b> | <b>16</b>              | <b>30</b>            | <b>56</b>            | <b>8</b>              | <b>1</b>                |



### **ІІІ. ПРОГРАМА**

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І**

##### **Спорт для всіх міжнародні тенденції**

**Лекція 1.** Теорія та технології спорту для всіх (2 год.).

Характеристика поняття «спорт для всіх». Визначення терміну «спорт для всіх», теорія та технології спорту для всіх.

**Основні поняття теми:** спорт для всіх, здоров'я, оздоровча фізична культура, теорія та технології спорту для всіх.

**Семінар 1.** Теорія та технології спорту для всіх (2 год.).

**Практичне заняття 1.** Професійні якості фахівця у сфері спорту для всіх (2 год.).

**Лекція 2.** Міжнародний рух «Спорт для всіх» (2 год.).

**Основні поняття теми:** міжнародний рух «Спорт для всіх», міжнародні організації з підтримки спорту для всіх, спорт для всіх у розвинених країнах.

**Семінар 2.** Міжнародний рух «Спорт для всіх» (2 год.).

**Практичне заняття 2.** Засоби та технології спорту для всіх (2 год.).

**Практичне заняття 3.** Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні (2 год.).

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ**

##### **Спорт для всіх в Україні**

**Лекція 3.** «Спорт для всіх» в Україні (2 год.).

**Основні поняття теми:** історія формування та особливості організації системи спорту для всіх, державне управління спортом для всіх в Україні, цілі та мотивація до рухової активності населення, центри здоров'я «Спорт для всіх».

**Семінар 3.** Історія формування системи спорту для всіх в Україні (2 год.).

**Семінар 4.** Державне управління спортом для всіх в Україні (2 год.).

**Практичне заняття 4.** Особливості організації спорту для всіх в Україні (2 год.).

**Практичне заняття 5.** Цілі та мотивація до рухової активності населення України (2 год.).

**Практичне заняття 6-7.** Діяльність центрів здоров'я «Спорт для всіх» (2 год.).

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

#### **Основи здорового способу життя**

**Лекція 4.** Здоровий спосіб життя (2 год.).

**Основні поняття теми:** здоровий спосіб життя, соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні, організація масової фізичної культури різних верств суспільства.

**Семінар 5.** Здоровий спосіб життя (2 год.).

**Семінар 6.** Організація масової фізичної культури різних верств суспільства (2 год.).

**Практичне заняття 8.** Здоровий спосіб життя (2 год.).

**Практичне заняття 9.** Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні (2 год.).

**Практичне заняття 10.** Організація масової фізичної культури різних верств суспільства (2 год.).

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV**

#### **Рухова активність у системі спорту для всіх**

**Лекція 5.** Організаційно-методичне забезпечення проведення занять у системі спорту для всіх (2 год.).

**Основні поняття теми:** рухова активність, кондиційне тренування, професійно-прикладна фізична підготовка населення

**Семінар 7.** Професійно-прикладна фізична підготовка населення (2 год.).

**Семінар 8.** Норми рухової активності населення (2 год.).

**Практичне заняття 11-12.** Норми рухової активності різних верств населення (4 год.).

**Практичне заняття 13-14.** Професійно-прикладна фізична підготовка населення (4 год.).

**Практичне заняття 15.** Кондиційне тренування (2 год.).

**IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ТЕХНОЛОГІЇ ТА ВИДИ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ»**  
**Разом:** 120 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 16 год., практичні заняття – 30 год., самостійна робота – 56 год.,  
 модульний контроль – 8 год.

| Модулі                       | Змістовий модуль I                                 |                                      |                                                                    | Змістовий модуль II                                  |                                                           |                                              |   | Змістовий модуль III           |                                                                 |                                                                 | Змістовий модуль IV                                                              |                                                   |                                    |    |
|------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|----|
| Назва модуля                 | Спорт для всіх міжнародні тенденції                |                                      |                                                                    | Спорт для всіх в Україні                             |                                                           |                                              |   | Основи здорового способу життя |                                                                 |                                                                 | Рухова активність у системі спорту для всіх                                      |                                                   |                                    |    |
| Лекції                       | 1-2                                                |                                      |                                                                    | 3                                                    |                                                           |                                              |   | 4                              |                                                                 |                                                                 | 5                                                                                |                                                   |                                    |    |
| Теми лекцій                  | Теорія та технології спорту для всіх               | Міжнародний рух «Спорт для всіх»     |                                                                    | «Спорт для всіх» в Україні                           |                                                           |                                              |   | Здоровий спосіб життя          |                                                                 |                                                                 | Організаційно-методичне забезпечення проведення занять у системі спорту для всіх |                                                   |                                    |    |
| Відвідування лекцій, бали    | 1                                                  | 1                                    |                                                                    | 1                                                    |                                                           |                                              |   | 1                              |                                                                 |                                                                 | 1                                                                                |                                                   |                                    |    |
| Теми семінарських занять     | Теорія та технології спорту для всіх               | Міжнародний рух «Спорт для всіх»     |                                                                    | Історія формування системи спорту для всіх в Україні | Державне управління спортом для всіх в Україні            |                                              |   | Здоровий спосіб життя          | Організація масової фізичної культури різних верств суспільства |                                                                 | Професійно-прикладна фізична підготовка населення                                |                                                   | Норми рухової активності населення |    |
| Відвідування семінарів, бали | 1                                                  | 1                                    |                                                                    | 1                                                    | 1                                                         |                                              |   | 1                              | 1                                                               |                                                                 | 1                                                                                | 1                                                 |                                    |    |
| Робота на семінарах, бали    |                                                    | 10                                   |                                                                    |                                                      | 10                                                        |                                              |   |                                | 10                                                              |                                                                 |                                                                                  | 10                                                |                                    |    |
| Самостійна робота, бали      | 5                                                  | 5                                    |                                                                    | 5                                                    |                                                           |                                              |   | 5                              |                                                                 |                                                                 | 5                                                                                |                                                   |                                    |    |
| Практичні заняття            | 1                                                  | 2                                    | 3                                                                  | 4                                                    | 5                                                         | 6                                            | 7 | 8                              | 9                                                               | 10                                                              | 11-12                                                                            | 13-14                                             |                                    | 15 |
| Теми практичних занять       | Професійні якості фахівця у сфері спорту для всіх. | Засоби та технології спорту для всіх | Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні | Особливості організації спорту для всіх в Україні    | Цілі та мотивація до рухової активності населення України | Діяльність центрів здоров'я «Спорт для всіх» |   | Здоровий спосіб життя          | Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні       | організація масової фізичної культури різних верств суспільства | Норми рухової активності населення                                               | Професійно-прикладна фізична підготовка населення | Кондиційне тренування              |    |
| Відвідування                 | 1                                                  | 1                                    | 1                                                                  | 1                                                    | 1                                                         | 1                                            | 1 | 1                              | 1                                                               | 1                                                               | 2                                                                                | 2                                                 |                                    | 1  |

[illegible]

## **V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ I**

#### **Спорт для всіх міжнародні тенденції**

##### **Практичне заняття 1.**

**Тема:** Професійні якості фахівця у сфері спорту для всіх (2 год.).

##### **План:**

1. Загальні якості.
2. Спеціальні якості.

##### **Рекомендована література:**

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: наукове видання / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 279 с.

##### **Практичне заняття 2.**

**Тема:** Засоби та технології спорту для всіх (2 год.).

##### **План:**

1. Засоби спорту для всіх.
2. Технології спорту для всіх

##### **Рекомендована література:**

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: наукове видання / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 279 с.

2. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
3. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.

### **Практичне заняття 3.**

**Тема:** Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні (2 год.).

#### **План:**

1. Загальні положення.
2. Мета та завдання розвитку фізичної культури і спорту.
3. Економічна діяльність у сфері фізичної культури і спорту.
4. Міжнародна діяльність у сфері фізичної культури і спорту.

#### **Рекомендована література:**

1. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

### **Спорт для всіх в Україні**

#### **Практичне заняття 4.**

**Тема:** Особливості організації спорту для всіх в Україні (2 год.).

#### **План:**

1. Організація спорту для всіх в Україні.
2. Історія спорту для всіх в Україні.

### **Рекомендована література:**

1. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
2. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
3. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.

### **Практичне заняття 5.**

**Тема:** Цілі та мотивація до рухової активності населення України (2 год.).

#### **План:**

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація».
2. Мотиви до рухової активності.

### **Рекомендована література:**

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: наукове видання / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 279 с.

4. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
5. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
6. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.

### **Практичне заняття 6-7.**

**Тема:** Діяльність центрів здоров'я «Спорт для всіх» (2 год.)

#### **План**

1. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
2. Діяльність центрів фізичного здоров'я населення.

#### **Рекомендована література:**

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: наукове видання / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 279 с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

### **Основи здорового способу життя**

#### **Практичне заняття 8.**

**Тема:** Здоровий спосіб життя (2 год.)



### **План:**

1. Основний показник здоров'я нації - тривалість життя.
2. Основні компоненти здорового способу життя.

### **Рекомендована література:**

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
3. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
4. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
5. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.

### **Практичне заняття 9.**

**Тема:** Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні (2 год.).

### **План**

1. Заклади спорту для всіх в Україні.
2. Державні та громадські організації в системі спорту для всіх в Україні.

### **Рекомендована література:**

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В.

- Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: наукове видання / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 279 с.
  3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
  4. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.

### **Практичне заняття 10.**

**Тема:** Організація масової фізичної культури різних верств суспільства (2 год.).

#### **План:**

1. Система управління масовою фізичною культурою у навчально-виховній сфері.
2. Фізичне виховання у вищих закладах освіти.
3. Трансформація фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку вищої школи України.

#### **Рекомендована література:**

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
3. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
4. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять

фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ : Кондор, 2011. - 163 с.

5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV**

### **Рухова активність у системі спорту для всіх**

#### **Практичне заняття 11-12.**

**Тема:** Норми рухової активності населення (2 год.).

1. Організація занять фізичною культурою дітей дошкільного віку.
2. Організація занять фізичною культурою школярів та студентів.
3. Організація занять фізичною культурою працездатного дорослого.
4. Організація занять фізичною культурою для осіб зрілого та похилого віку.

#### **Рекомендована література:**

3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
5. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
7. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.

### **Практичне заняття 13-14.**

**Тема:** Професійно-прикладна фізична підготовка населення (2 год.).

#### **План**

1. Організація рухової активності на виробництві.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

#### **Рекомендована література:**

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: наукове видання / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 279 с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
4. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.

### **Практичне заняття 15.**

**Тема:** Кондиційне тренування (2 год.).

#### **План**

1. Кондиції.
2. Особливості побудови кондиційного тренування.

#### **Рекомендована література:**

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: наукове видання / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 279 с

### **ТЕМАТИКА МОДУЛЬНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

1. Міжнародний рух «Спорт для всіх».
2. «Спорт для всіх» в Україні.
3. Здоровий спосіб життя.
4. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять у системі спорту для всіх.

## **VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### **Змістовий модуль I**

#### **Спорт для всіх міжнародні тенденції**

**Тема 1.** Спорт для всіх у розвинених країнах – 14 год.

1. Ознайомитися з Міжнародними організаціями щодо системи спорту для всіх – 6 год.
2. Вивчити особливості організації масової фізичної культури у країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності – 8 год.

### **Змістовий модуль II**

#### **Спорт для всіх в Україні**

**Тема 2.** Державне управління спортом для всіх в Україні – 14 год.

1. Ознайомитися з Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація» – 6 год.
2. Ознайомитися з організацією державного управління спортом для всіх в Україні – 8 год.

### **Змістовий модуль III**

#### **Основи здорового способу життя**

**Тема 3.** Здоровий спосіб життя - 14 год.

1. Ознайомитися з основними поняттями та складовими здорового способу життя - 6 год.
2. Здоров'язбережувальна поведінка та фактори ризику - 8 год.

### **Змістовий модуль IV**

#### **Рухова активність у системі спорту для всіх**

**Тема 4.** Цілі та мотивація до рухової активності населення України – 14 год.

1. Ознайомитись з характеристикою факторів, що впливають на мотивацію щодо рухової активності населення України - 6 год.
2. Оптимальна рухова активність для різних вікових груп населення – 8 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

### Карта самостійної роботи студентів

| Змістовий модуль, теми курсу                                               | Академічний контроль           | Бали |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|
| Змістовий модуль I<br>Спорт для всіх у системі фізичного виховання         |                                |      |
| Міжнародний рух «Спорт для всіх».<br>Спорт для всіх у європейських країнах | поточний,<br>практичне заняття | 2×5  |
| <b>Разом: 14 годин</b>                                                     | <b>Разом: 10 балів</b>         |      |
| Змістовий модуль II<br>«Спорт для всіх» в Україні                          |                                |      |
| «Спорт для всіх» в Україні                                                 | поточний,<br>практичне заняття | 1×5  |
| <b>Разом: 14 годин</b>                                                     | <b>Разом: 5 балів</b>          |      |
| Змістовий модуль III<br>Основи здорового способу життя                     |                                |      |
| Здоровий спосіб життя.                                                     | поточний,<br>практичне заняття | 1×5  |
| <b>Разом: 14 годин</b>                                                     | <b>Разом: 5 балів</b>          |      |
| Змістовий модуль IV<br>Рухова активність у системі спорту для всіх         |                                |      |
| Цілі та мотивація до рухової активності населення України                  | поточний,<br>практичне заняття | 1×5  |

|                        |                        |  |
|------------------------|------------------------|--|
| <b>Разом: 14 годин</b> | <b>Разом: 5 балів</b>  |  |
| <b>Разом: 56 годин</b> | <b>Разом: 25 балів</b> |  |



**ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА КОМПЛЕКСНОЇ АНАЛІТИЧНОЇ  
ДОПОВІДІ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Технології та види спорту  
для всіх»**

1. Конкретизувати особливості та методика програмування занять спортом для всіх із урахуванням статі, віку, фізичної підготовленості та стану людей.
2. Знати характеристику факторів, що впливають на ефективність фізкультурно-оздоровчих занять.
3. Формувати здоровий спосіб життя засобами оздоровчих технологій. Роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.
4. Проаналізувати соціальні цілі та функції оздоровчо-масової діяльності.
5. Вміти застосовувати законодавча базу розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
6. Аналізувати організаційно-управлінську діяльність у системі закордонних та вітчизняних спортивно-оздоровчих клубів.
7. Знати суспільні фізкультурно-спортивні об'єднання - організаційна форма реалізації спортивних інтересів населення.
8. Види і соціальні функції фізкультурно-спортивних заходів  
Забезпечення безпеки при проведенні  
фізкультурно-спортивних заходів (ризик-менеджмент).
9. Визначити суть спонсорства у сфері фізичної культури і спорту.
10. Знати особливості залучення населення до рухової активності в Україні.
11. Аналізувати особливості залучення населення до рухової активності у різних країнах. Характеристика основних форм рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, суспільно-громадська).
12. Аналізувати особливості організації фізкультурно-оздоровчої та курортно-рекреаційної діяльності.
13. Знати особливості методик організації соціологічних досліджень дозвілля людей (бесіда, інтерв'ю, анкетування). Мета, завдання, структура.

## VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Технології та види спорту для всіх» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 8.1; 8.2.

*Таблиця 8.1*

### Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

| №  | Вид діяльності                                                | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього     |
|----|---------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------|
| 1. | Відвідування лекцій                                           | 1                          | 5                               | <b>5</b>   |
| 2. | Відвідування семінарських занять                              | 1                          | 8                               | <b>8</b>   |
| 3. | Відвідування практичних занять                                | 1                          | 15                              | <b>15</b>  |
|    | Робота на семінарському занятті                               | 10                         | 8                               | <b>80</b>  |
| 4. | Робота на практичному занятті                                 | 10                         | 15                              | <b>150</b> |
| 5. | Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання) | 5                          | 5                               | <b>25</b>  |
| 6. | Модульна контрольна робота                                    | 20                         | 4                               | <b>80</b>  |

**Максимальна кількість балів –363.**

**Розрахунок:  $363 : 100 = 3,63$  балів**

*Таблиця 8.2*

Шкала оцінювання: національна та ECTS  
Порядок переведення рейтингових показників

| <b>Оцінка за<br/>стобальною<br/>системою</b> | <b>Оцінка<br/>рейтингова</b> | <b>Значення оцінки</b>                                                                      |
|----------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>90-100</b>                                | <b>A</b>                     | <b>Відмінно</b><br><i>Відмінне виконання лише з незначною<br/>кількістю помилок</i>         |
| <b>82-89</b>                                 | <b>B</b>                     | <b>Дуже добре</b><br><i>Вище середнього рівня з кількома<br/>помилками</i>                  |
| <b>75-81</b>                                 | <b>C</b>                     | <b>Добре</b><br><i>В загальному вірне виконання з<br/>певною кількістю суттєвих помилок</i> |
| <b>69-74</b>                                 | <b>D</b>                     | <b>Задовільно</b><br><i>Непогано, але зі значною кількістю<br/>недоліків</i>                |
| <b>60-68</b>                                 | <b>E</b>                     | <b>Достатньо</b><br><i>Виконання задовольняє мінімальним<br/>критеріям</i>                  |
| <b>35-59</b>                                 | <b>FX</b>                    | <b>Незадовільно</b><br><i>З можливістю повторного складання</i>                             |
| <b>1-34</b>                                  | <b>F</b>                     | <b>Незадовільно</b><br><i>З обов'язковим повторним<br/>курсом</i>                           |

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.

• **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

## ІХ. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- Лекції;
- практичні заняття;
- методичні заняття;
- індивідуальні консультації;
- самостійна робота з літературою;
- виконання контрольних робіт, аналітичних доповідей.

**I.** Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1 ) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

**II.** Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

## **Х. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

## XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### **Основна:**

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак – К.: Олімпійська література, 2007. – 111с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
4. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Ю.П. Мічуда – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
5. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
6. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
7. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
8. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
9. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
10. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
11. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
12. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ : Кондор, 2011. - 163 с.
13. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики : для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.
14. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.

15. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.

16. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.

**Додаткова:**

17. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.

18. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.

19. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с.

20. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп. и перераб.. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

21. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС, 2003. – 240 с.

22. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.

23. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 208 с.

24. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. - Луцьк: Вежа.-2000.-240 с.

25. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді: [Монографія] / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.

26. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

27. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канишевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

28. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.- 224 с.

29. Кудрявець Д. С. Комплекси вправ з фізичної культури. 5 - 9 класи / Д. С. Кудрявець, А. В. Пуха, Т. В. Герасимова. - Київ : Шкільний світ, 2012. - 109 с.



30. Дивина Г.В. О социальной сущности кампании “Спорт для всех” в капиталистических странах Западной Европы // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 9. – С. 58–61.
31. <http://www.sportpedagogi.org.ua>
32. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
33. Приходько И.И. Организация медицинского обеспечения в процессе подготовки спортивного резерва / И. И Приходько, Е. Л. Лысик // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, (27-28 вересня 2010 р.), – Харків : НТУ «ХПІ», 2010. – С. 178-181.
34. Стадник С. Оптимізація управління діяльністю училищ фізичної культури України на основі програмно-цільового методу управління. / С. Стадник // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16, т. 4 – С 156-162.
35. Васьков Ю. В. Теорія і методика дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: монографія / Ю. В. Васьков. – Х.: Вид-во «Ранок», 2011. – 392 с.
36. Аналітична оцінка стану здоров'я населення старших вікових груп / Г. Я. Пархоменко, Г. В. Курчатова, О. І. Авраменко, В. В. Бідний // Україна. Здоров'я нації. – 2011. – № 3 (19). – С. 13–17.
37. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореферат дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Олена Валеріївна Андреева ; НУФВСУ. – Київ, 2014. – 44 с.
38. Андреева О. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Слобожанський науковоспортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 19–23.
39. Андреева О. Оцінка ставлення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Андреева, О. Садовський // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки : зб. наук. пр. – Луцьк, 2014. – № 15. – С. 31–35. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 4–9.
40. Основні причини високого рівня смертності в Україні. – Київ : Версо-04, 2010. – 60 с.
41. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Ю. О. Павлова // Слобожанський науковоспортивний вісник. – 2016. – № 1 (51). – С. 53–56.
42. Павлова Ю. О. Модель оцінювання рухової активності школярів / Ю. О. Павлова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – № 2. – С. 13–18.