

Міністерство освіти і науки України
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов
2017 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СЕКЦІЇ

«Загальна фізична підготовка»

Освітній рівень:
перший (бакалаврський)

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

2017–2018 рік

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 12.70.14
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 17

Робоча навчальна програма секції
«Загальна фізична підготовка» для студентів усіх спеціальностей Київського
університету ім. Бориса Грінченка
2017 рік - 21 с.

Розробник:

Туманова Валентина Миколаївна, старший викладач кафедри спорту та
фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка

Швець Сергій Володимирович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка

Іванько Валентина Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та
фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського
університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол №1 від "1" вересня 2017 року

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

(В.В. Білецька)

Години відповідають робочому навчальному плану

Структура програми типова

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

(О.С. Комоцька)

© Університет Грінченка, 2017 рік

© Туманова В.В., Швець С.В., Іванько В.В., 2017 рік

ЗМІСТ

Пояснювальна записка _____	4
Структура програми роботи секції «Загальна фізична підготовка»	
I. Опис роботи секції _____	6
II. Тематичний план роботи секції _____	7
III. Навчально-методична карта _____	10
IV. Програма роботи секції _____	13
V. Завдання для самостійної роботи _____	16
VI. Умови визначення навчального рейтингу для студентів _____	17
VII. Рекомендована література _____	20

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Загальна фізична підготовка» визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції загальної фізичної підготовки є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок в окремих спортивних дисциплінах (легка атлетика, гімнастика, волейбол, баскетбол та інші рухливі ігри тощо); виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно – педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Мета роботи - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного до рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання :

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;

- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно–оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента .

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: фізичне виховання, секція «Загальна фізична підготовка»

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів: ECTS – 4 Змістові модулі: 4 модулі Загальний обсяг (години): 120 годин Тижневих годин: 2 години	Для всіх спеціальностей Освітній рівень: перший «бакалаврський»	Нормативна Рік підготовки: 2 Семестр: 3,4 Практичні заняття: 56 годин Самостійна робота: 56 годин Модульний контроль: 8 годин Вид контролю: залік

**II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ
СЕКЦІЇ «ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
I семестр Змістовий модуль 1 Легка атлетика. Атлетична гімнастика						
1.	Тема 1. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання м'яча. Техніка естафетного бігу. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Тема 2. Атлетична гімнастика Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу). Вправи з обтяженням власною вагою. Вправи на розвиток силової витривалості.		6 6	14	2	
Змістовий модуль 2 Рухливі ігри. Бадмінтон. Волейбол						
2.	Тема 3. Рухливі ігри Розвиток швидкості, сили, спритності, уваги та морально-вольових якостей засобами рухливих ігор. Тема 4. Бадмінтон. Удари зверху, збоку. Удари, що виконують біля сітки. Фронтальні удари. Техніка гравця. Тактичні дії гри. Правила гри та суддівство		4 4	14	2	

	Тема 5. Волейбол. Техніка стійок та пересувань. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу. Нижня пряма та верхня пряма подачі. Правила гри та суддівство		8			
Разом		60	28	28	4	-
II семестр Змістовий модуль 3 Баскетбол. Стретчинг. Ритмічна гімнастика Настільний теніс..						
3.	Тема 6. Баскетбол. Техніка ведення м'яча. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками. Штрафний кидок Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. Правила гри та суддівство. Тема 7. Настільний теніс. Правила та техніка гри. Тактичні дії тенісиста. Пересування та подачі. Тема 8. Стретчинг Комплекси вправ для розтягування різних груп м'язів та підвищення гнучкості. Тема 9. Ритмічна гімнастика Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі		6 4 4 2	14	2	
Змістовий модуль 4. Гімнастика. Легка атлетика						
4.	Тема 10. Гімнастика. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи коригуючої гімнастики. Комплекси ЗРВ з предметами. Вправи на гнучкість та координацію Тема 11. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину.		6 6	14	2	

	Техніка метання м/м'яча. Техніка естафетного бігу. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.					
Разом		60	28	28	4	залік

III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 120 год., практичні заняття - 56 год., модульний контроль – 8 год., самостійна робота – 56 год., підсумковий контроль - залік. II

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Легка атлетика. Атлетична гімнастика.	Рухливі ігри. Бадмінтон. Волейбол.	Баскетбол Настільний теніс. Стретчинг. Ритмічна гімнастика.	Гімнастика. Легка атлетика

Теми практичних занять	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка бігу на короткі дистанції. (1 год) 2. Техніка стрибків у довжину. (1 год) 3. Техніка метання м'яча (1 год) 4. Техніка естафетного бігу (1 год) 5. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. (2 год) 6. Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. (1 год) 7. Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу). (2 год) 8. Вправи з обтяженням власною вагою. (2 год) 9. Вправи на розвиток силової витривалості. (1 год) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток швидкості, сили, спритності, уваги та морально - вольових якостей засобами рухливих ігор. (4 год) 2. Бадмінтон. Удари зверху, збоку. (1 год.) Удари, що виконують біля біля сітки. (1 год.) Фронтальні удари. (1 год.) Тактичні та технічні дії. (1 год.) 3. Техніка стійок та пересувань у волейболі. (2 год) 4. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу. (2 год) 5. Нижня пряма та верхня пряма подачі (2 год) 6. Правила гри та суддівство. (2 год) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способи пересування у баскетболі (1 год) 2. Техніка ведення, прийому та передачі м'яча. (1 год) 3. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. (2 год) 4. Штрафний кидок . Правила та суддівство. (2 год) 5. Настільний теніс. Технічні та тактичні дії (2 год) 6. Пересування та подачі. (2 год) 7. Стретчинг. Комплекси вправ для розтягування .(4 год) 8. Ритмічна гімнастика . Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі.(2 год) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи коригуючої гімнастики.(2 год) 2. Гімнастика. Вправи у рівновазі. (1 год) 3. Акробатика. Комплекси ЗРВ з предметами. (1 год) 4. Вправи на гнучкість та координацію . (2 год) 5. Техніка бігу на короткі дистанції. (1 год) 6. Техніка стрибків у довжину. (1 год) 7. Техніка метання м'яча (1 год) 8. Техніка естафетного бігу (1 год) 9. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. (2 год)
Відвідування практичних занять (бали)	14		14	
Робота на практичному занятті (бали)	140		140	
Самостійна робота (бали)	5		5	

Модульний контроль (бали)	50	50
Підсумковий контроль	залік	залік

IV. ПРОГРАМА

ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Теоретичний розділ

Мета і завдання фізичного виховання в навчальному процесі. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях фізичними вправами. Правила самоконтролю та техніки безпеки під час виконання вправ. Руховий режим. Контрольні нормативи з видів фізичної діяльності.

II. Практичний розділ

2.1. Легка атлетика.

Правила поведінки т/б на заняттях л/а. Спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції. Оволодіння технікою низького старту, стартового розгону, технікою бігу по дистанції (30м, 60м), технікою фінішування. Біг 30м, 60м на швидкість. Техніка стрибків у довжину: з місця. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення). Оволодіння технікою метання м'яча. Естафетний біг. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Оволодіння технікою високого старту, технікою ходьби та бігу по дистанції. Ознайомлення з правилами змагань.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Вид	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Стрибок у довжину з місця	Ю	195	205	215	220	230
		Д	160	165	175	180	185
2	Оздоровча ходьба (м)	Ю	2800	3000	3600	4000	4500
		Д	2500	2800	3000	3500	4000
3	Оздоровчий 6 – хвилинний біг (м)	Ю	900	1000	1200	1300	1400
		Д	800	900	1000	1100	1200

2.2. Атлетична гімнастика

Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу). Вправи з обтяженням власною вагою. Повторний метод та колове тренування у тренажерному залі. Використання інтервального методу у тренажерному залі. Вправи на розвиток силової витривалості. Засоби самоконтролю у тренажерному залі (PWC-170, ортостатична проба). Вправи на розвиток просторової орієнтації (7-метровий тест). Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до

виконання вправ з максимальною інтенсивністю.

2.3. Рухливі ігри

Сюжетні та безсюжетні рухливі ігри. Рухливі ігри спортивного характеру. Рухливі ігри – естафети.

2.4. Бадмінтон.

Удари зверху, збоку. Удари, що виконують біля сітки. Фронтальні удари. Подача. Тактичні та технічні дії.

2.5. Волейбол.

Історія розвитку волейболу в Україні та світі. Розмітка ігрового майданчику. Фізична та технічна підготовка волейболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ волейболіста. Оволодіння технікою виконання стійок та пересувань, прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу; нижньої прямої та нижньої бокової подач та верхньої прямої подачі. Ознайомлення з правилами змагань. Двостороння навчальна гра.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча у парах зверху знизу	Ю	13	15	17	19	20
		Д	11	13	15	17	19
2	Подача м'яча (з 6 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5
3	Передача м'яча в трійках	Ю	15	16	17	18	19
		Д	13	14	15	16	17

2.6. Баскетбол

Історія розвитку баскетболу. Розмітка ігрового майданчика. Фізична тактична та технічна підготовка баскетболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ баскетболіста. Оволодіння способами пересування у баскетболі. Оволодіння технікою ведення м'яча на місці та в русі, кидком м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Оволодіння технікою прийому та передачі м'яча двома руками на місці та в русі. Ознайомлення з виконанням обманних дій під час гри у баскетбол, тактичним взаємодіям гравців у захисті та нападі. Ознайомлення з правилами змагань. Двостороння навчальна гра.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
---	-----------	-------	-----	-----	-----	-----	------

1	Передача м'яча (30сек.)	Ю	17	19	21	23	25
		Д	15	17	19	21	23
2	Штрафний кидок (з 10 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5
3	Кидки м'яча у кошик, стоячі збоку від щита (з 8 спроб)	Ю	2	3	4	6	7
		Д	2	3	4	6	7

2.7. Стретчинг

Статичний та динамічний стретчинг. Стретчинг для м'язів нижньої частини тіла. Стретчинг для м'язів спини та черевного преса. Стретчинг для верхнього плечового поясу.

2.8. Ритмічна гімнастика

Комплекси ритмічної гімнастики для розвитку координації рухів, витривалості, гнучкості, пластичності та інших фізичних якостей людини.

2.9. Настільний теніс.

Правила та техніка гри. Тактичні дії тенісиста. Пересування та подачі.

2.10. Гімнастика.

Історія розвитку гімнастики. Акробатика, вправи у рівновазі, вправи на координацію, комплекси ЗРВ з предметами та вправи корегуючої гімнастики. Розвиток гнучкості. Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
2	Стрибки на скакалці за 30 сек	Д	50	65	70	75	80
3	Піднімання тулуба всід	Ю	15	16	18	21	24
		Д	15	16	17	20	23
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	Ю	15	20	25	30	35
		Д	3	5	7	12	17
5	Підтягування на перекладині	Ю в/п	5	6	8	10	12
		Д н/п	3	4	7	11	14

ТЕМАТИКА МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

1. Легка атлетика, атлетична гімнастика.
2. Рухливі ігри, бадмінтон, волейбол.
3. Баскетбол, настільний теніс, стретчинг, ритмічна гімнастика.
4. Гімнастика, легка атлетика.

V. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовий модуль I

Тема 1. Техніка безпеки та самоконтроль під час занять різними видами фізичної діяльності – 14 год.

Змістовий модуль II

Тема 2. Гігієна, харчування, профілактика простудних захворювань – 14 год.

Змістовий модуль III

Тема 3. Здоровий спосіб життя – 14 год.

Змістовий модуль IV

Тема 4. Розробка комплексів загальнорозвиваючих вправ для різних груп м'язів – 14 год.

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

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I		
Техніка безпеки та самоконтроль під час занять різними видами фізичної діяльності (14 год.)	Поточний, практичне заняття	2,5
Змістовий модуль II		
Гігієна, харчування, профілактика простудних захворювань (14 год.)	Поточний, практичне заняття	2,5
Змістовий модуль III		
Здоровий спосіб життя (14 год.)	Поточний, практичне заняття	2,5

Змістовий модуль IV		
Розробка комплексів загальнорозвиваючих вправ для різних груп м'язів (14 год.)	Поточний, практичне заняття	2,5
Разом : 56 годин	Разом: 10 балів	

VI. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Загальної фізичної підготовки» здійснюється за рейтинговою системою.

III семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування практичних занять	1	14	14
2.	Виконання тестового контролю	25	2	50
3.	Робота на практичному занятті	10	14	140
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	1	5
Максимальна кількість балів 209				

Розрахунок: $209:100=2,09$

IV семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування практичних занять	1	14	14
2.	Виконання тестового контролю	25	2	50
3.	Робота на практичному занятті	10	14	140
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	1	5
Максимальна кількість балів 209				

Розрахунок: $209:100=2,09$

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Залік з фізичного виховання в I, II, III, IV семестрах виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента.

****Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.**

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS
Порядок переведення рейтингових показників

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

Студент, який набрав: - від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;

- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;

- менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

VII. РЕКОМЕНДОВАНА

ЛІТЕРАТУРА

1. Краснобаєва Т. М. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів : методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. – Вінниця : Едельвейс і К, 2016. – 49 с.
2. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов К. : Слово, 2011. – 261 с.
3. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : монография / С. М. Футорный ; Нац. ун-т физического воспитания и спорта К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.
4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук К. : Олімпійська література, 2013. – 175 с.
5. Гребняк Н.П., Гребняк В.П., Рыбковский А.Г. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов: Учебное пособие. – Донецк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
6. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
7. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьева. – М.: Еврошкола, 2008. – 450с.
8. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – М.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
9. Арефьев В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.

10. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
11. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
12. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
13. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
14. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Дибба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
15. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.
16. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.
17. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева П.Е. Акмеология физической культуры и спорта. М., «Академия», 2007. – 204 с.