

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»  
Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
Олексій ЖИЛЬЦОВ

« 04 » \_\_\_\_\_ 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

для студентів

спеціальності 012 Дошкільна освіта  
освітньої програми Дошкільна освіта  
освітнього рівня молодший спеціаліст

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма №	0704/21
(підпис)	(прізвище, ініціали)
«    »	20 21 р.

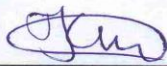
Київ – 2021

**Розробник:** Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка


**Викладач:** Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка


**Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання**


Протокол від 28.08.2021 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА  
(підпис)

Робочу програму перевірено

 Вересень 2020 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	<b>денна форма навчання</b>	
Вид дисципліни	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	<b>Українська</b>	
Загальний обсяг кредитів/годин	4,5/135	
Курс	3	
Семестр	5	6
Кількість змістових модулів за розподілом	2	3
Обсяг кредитів	2	2,5
Обсяг годин, в тому числі	60	75
Аудиторні	24	36
Модульний контроль	4	4
Самостійна робота	28	35
Форма семестрового контролю	-	<b>залік</b>



## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – Поглибити теоретичні та практичні знання студентів із фізичної культури, покращення фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості, привити необхідність самостійних занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

### **Завданнями дисципліни є:**

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку

Дисципліна «Фізичне виховання», як обов'язковий компонент освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«Дошкільна освіта» (ОС Молодший спеціаліст)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<b>Загальні компетентності за освітньою програмою</b>		
ЗК-6	Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих.	1-29
<b>Фахові компетенції</b>		
ФК-12	Здатність до фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку, корекції і зміцнення їхнього здоров'я засобами фізичних вправ і рухової активності.	1-2, 22
<b>Програмні результати навчання за освітньою програмою</b>		
ПРН-8	Вживати заходів щодо збереження фізичного і психічного здоров'я дітей та власного здоров'я.	1-2, 22

### **3. Результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей щодо:

- особливостей підбору вправ та методик для побудови самостійних занять фізичною культурою;
- закономірностей рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- особливостей впливу фізичного навантаження на організм людини;
- техніки виконання фізичних вправ;
- методик, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- особливостей підбору фізичних вправ у відповідності до повсякденної і подальшої професійної діяльності;
- технічно виконувати фізичні вправи, внесені у навчальну програму;
- самостійно будувати та підбирати вправи для самостійних занять фізичною культурою;
- використовувати застосовувати новітні технології в процесі фізичного виховання (рухові тести, пульсометр, мобільні додатки для вимірювання дистанції, тощо);
- самостійно підбирати вправи та методики, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва модулів і тем	Кількість годин				
		Разом	Лекцій	Практичних	Самостійна робота	Підсумковий контроль
<b>Змістовий модуль I. Легка атлетика</b>						
1	Фактори, що впливають на здоров'я людей	2	2			
2	Вплив занять фізичними вправами на організм дітей	2	2			
3	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції	4		2	2	
4	Техніка метання м'яча на відстань	4		2	2	
5	Техніка стрибка у висоту з розбігу	4		2	2	
6	Техніка стрибка у довжину з розбігу	4		2	2	
7	Техніка естафетного бігу	6		2	4	
8	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	6		2	2	2
	<b>Разом</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль II. Гімнастика</b>						
9	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок	6		2	4	
10	Вправи на низькій перекладині	4		2	2	
11	Акробатичні вправи	6		4	2	2
12	Лазіння по гімнастичному канату	4		2	2	
13	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	4		2	2	
	<b>Разом</b>	<b>24</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль III. Волейбол</b>						
14	Передачі м'яча у волейболі	6		2	4	
15	Подачі м'яча у волейболі	8		4	4	
16	Двостороння гра у волейбол	8		4	4	
	<b>Разом</b>	<b>22</b>		<b>10</b>	<b>12</b>	
<b>Змістовий модуль IV. Баскетбол</b>						
17	Передачі м'яча. Ведення м'яча	6		4	2	
18	Кидок м'яча у кошик	2		2	2	
19	Кидки м'яча у кошик та оманні рухи	6		2	2	2
20	Взаємодії гравців у нападі та захисті	4		2	2	
21	Кидок з подвійного кроку	4		2	2	
	<b>Разом</b>	<b>22</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль V. Легка атлетика</b>						
22	Організація активного відпочинку з дітьми	2	2			
23	Високий старт і біг по повороту	5		2	3	
24	Стрибок у висоту з розбігу	4		2	2	
25	Стрибок у довжину	6		2	2	2
26	Стрибок у довжину з розбігу	4		2	2	
27	Біг на короткі та середні дистанції	4		2	2	
28	Техніка метання малого м'яча, гранати	4		2	2	
29	Техніка бігу на середні дистанції	4		2	2	
	<b>Разом</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>2</b>
	<i>Разом за 5-6 семестр</i>	<b>135</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>8</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни Теми практичних занять

	<b>Змістовий модуль I. Легка атлетика</b>	Год.
<b>1</b>	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції	2
<b>2</b>	Техніка метання м'яча на відстань	2
<b>3</b>	Техніка стрибка у висоту з розбігу	2
<b>4</b>	Техніка стрибка у довжину з розбігу	2
<b>5</b>	Техніка естафетного бігу	2
<b>6</b>	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2
	<b>Всього</b>	<b>12</b>

Рекомендовані літературні джерела:

1. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
2. Легкая атлетика, правила соревнований М.: Терра спорт, 2000. – 72 с.
3. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с. УДК 796.42(076.5).

	<b>Змістовий модуль II. Гімнастика</b>	Год.
<b>1</b>	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок	2
<b>2</b>	Вправи на низькій перекладині	2
<b>3</b>	Акробатичні вправи	2
<b>4</b>	Лазіння по гімнастичному канату	2
<b>5</b>	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	2
	<b>Всього</b>	<b>10</b>

Рекомендовані літературні джерела:

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб./Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук.- К.: Олімп. л - ра, 2010. – 144с.
2. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання. – Х.: Вид – во «Ранок», 2010. – 128с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевичч // Київ : Олімпійська література , 2008. -367с.
4. Футорний С.М., Кашуба В.О. До проблеми формування основ здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання/ С.М. Футорний , В.О. Кашуба.-2011.№1.-С.-126-129.

	<b>Змістовий модуль III. Волейбол</b>	Год.
<b>1</b>	Передачі м'яча у волейболі	2
<b>2</b>	Подачі м'яча у волейболі	4
<b>3</b>	Двостороння гра у волейбол	4
	<b>Всього</b>	<b>10</b>

Рекомендовані літературні джерела:

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 10—11 класи. К.: Ранок, 2009., 208с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас. Майстер-клас. Розробки уроків. , К.: Ранок, 2010., 272с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. К.: 2012. - 209 с.
4. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч 1., Ч 2. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – 272 с., 248с.

	<b>Змістовий модуль IV. Баскетбол</b>	Год.
<b>1</b>	Передачі м'яча. Ведення м'яча	4
<b>2</b>	Кидок м'яча у кошик	2
<b>3</b>	Кидки м'яча у кошик та оманні рухи	2
<b>4</b>	Взаємодії гравців у нападі та захисті	2
<b>5</b>	Кидок з подвійного кроку	2
	Всього	12

Рекомендовані літературні джерела:

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 10—11 класи. К.: Ранок, 2009., 208с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас. Майстер-клас. Розробки уроків. , К.: Ранок, 2010., 272с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. К.: 2012. - 209 с.
4. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч 1., Ч 2. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – 272 с., 248с.

	<b>Змістовий модуль V. Легка атлетика</b>	Год.
<b>1</b>	Високий старт і біг по повороту	2
<b>2</b>	Стрибок у висоту з розбігу	2
<b>3</b>	Стрибок у довжину	2
<b>4</b>	Стрибок у довжину з розбігу	2
<b>5</b>	Біг на короткі та середні дистанції	2
<b>6</b>	Техніка метання малого м'яча, гранати	2
<b>7</b>	Техніка бігу на середні дистанції	2
	Всього	14



Рекомендовані літературні джерела:

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилки, В.С. Кузмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр „Академія”, 2003. – 464 с. 2.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легкая атлетика, правила соревнований М.: Terra спорт, 2000. – 72 с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с. УДК 796.42(076.5).

### Теми лекційних занять

**Тема 1.** Фактори, що впливають на здоров'я людей.

Основні поняття/ключові слова: здоров'я, вплив, фактори, організм, планета, вода, харчування, фізичні вправи, гігієна, відпочинок, режим

Рекомендовані літературні джерела:

1. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов / Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 736с.
2. Круцевич Т.Ю. Реакція у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2010. – 248 с.
3. 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.
4. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 439с.

**Тема 2.** Вплив занять фізичними вправами на організм дітей.

Основні поняття/ключові слова: здоров'я, вплив, молодша група, середня група, старша група, фізичні вправи, ранкова гімнастика.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов / Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 736с.

2. Круцевич Т.Ю. Реакція у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2010. – 248 с.
3. 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.
4. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 439с.

### **Тема 3. Організація активного відпочинку для дітей.**

Основні поняття/ключові слова: відпочинок, рухливі ігри, народні ігри, ігри в приміщеннях, ігри на спортивному майданчику, спортивні ігри.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Вільчковський Е.Н. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – 2-ге вид., перероб. та доп. / Е.Н. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Єфименко М.М. Казкова гімнастика. / М.М. Єфименко. – Харків.: Веста: Видавництво «Ранок», 2007. – 64с.
3. Комісарик М. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. М. Комісарик, Г. Чуйко. – Чернівці: Книги – XXI, 2013. – 484с.

## **6. Контроль навчальних досягнень**

### **6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів**

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Семестр 5 - 6	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3
Відвідування практичних занять	1	29	29
Робота на практичному занятті	10	27	270
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30
Виконання модульної роботи	25	4	100
Разом			
Максимальна кількість балів: 432			
Розрахунок коефіцієнта: 4,32			

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання.

Виконання завдання оцінюється в 5 балів

### Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

### Тематика завдань для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
<b>Змістовий модуль I. Легка атлетика</b>			
Теми 1 - 5	Техніка високого та низького старту. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Техніка метання м'яча на відстань Техніка метання гранати. Техніка бігу на середні та довгі дистанції	14 год.	5
<b>Змістовий модуль II. Гімнастика</b>			
Теми 1 - 5	Стройові вправи та вправи з рівноваги. Вправи на низькій перекладині . Акробатичні вправи . Стрибки на скакалці. Вправи на гімнастичній стінці	12 год.	5
<b>Змістовий модуль III. Волейбол</b>			
Теми 1 - 3	Передачі м'яча у волейболі Подачі м'яча у волейболі Двохстороння гра у волейбол	12 год	5
<b>Змістовий модуль IV. Баскетбол</b>			
Теми 1 - 3	Передачі м'яча. Ведення м'яча. Кидки м'яча у кошик та оманні рухи. Кидок з подвійного кроку	10 год.	5
<b>Змістовий модуль V. Легка атлетика</b>			
Теми 1 - 5	Високий старт і біг по повороту. Стрибок у довжину. Біг на короткі дистанції. Техніка метання гранати. Біг на середні дистанції	15 год.	5
	<b>Разом</b>	<b>63</b>	<b>25</b>

### 6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в тестовій формі та оцінки техніки виконання фізичних вправ.

### 6.4.Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90-100 балів</b>	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89 балів</b>	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
<b>C</b>	<b>75-81 балів</b>	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74 балів</b>	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68 балів</b>	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59 балів</b>	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34 балів</b>	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Форма контролю – залік.

## 8. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»,

ІІІ курс **Всього:** 135 год., лекції –6 год., практичні заняття – 58 год., МКР - 8 год., СО- 63 год.

ІМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ТЕМИ ЛЕКЦІЙ
		Фактори, що впливають на здоров'я людей
		Значення занять ФК і спортом на розум. П..
	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції	
	Техніка метання м'яча на відстань	
	Техніка стрибка у висоту з розбігу	
	Техніка стрибка у довжину з розбігу	
	Техніка естафетного бігу	
МК	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	
	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок	
	Вправи на низькій перекладині	
МК	Акробатичні вправи	
	Лазіння по гімнастичному канату	
	Вправи на гімнастичній лаві, стінці	
	Передачі м'яча у волейболі	
	Подачі м'яча у волейболі	
	Подачі м'яча у волейболі	
	Двостороння гра у волейбол	
	Двостороння гра у волейбол	
	Передачі м'яча	
	Кидок м'яча у кошик	
МК	Кидок м'яча у кошик та оманні рухи	
	Взаємодії з захисником	
	Кидок з подвійного кроку	
		Формування практичних навичок для самостійних
		Проведення активн. відпочинку
	Високий старт	
	Стрибок у висоту з розбігу	
МК	Стрибок у довжину	
	Стрибок у довжину з розбігу	
	Біг на короткі дистанції	
	Техніка метання малого м'яча, гранати	
	Техніка бігу на середні дистанції	

## 8. Рекомендована література

1. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. – 72 с.
2. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Гімнастична термінологія: навч. посіб./Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук.- К.: Олімп. л - ра, 2010. – 144с.
4. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання. – Х.: Вид – во «Ранок», 2010. – 128с.
5. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Гри- бовська, Федір Музика. - Л . : ЛДУФК, 2014.- 128 с.
6. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
7. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.
8. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
9. Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
10. Корзенков В.М., Овчиннікова С.В. Стратегія наукового дослідження зі здоров'я збереження у вузі / В.М. Корзенков, С.В. Овчиннікова , Т.В. Тюмменьева//Олімпійський спорт та спорт для всіх.-2007.-С. 163.
11. Маліков М.В., Сватсьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
12. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
13. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ: навчально-методичний посібник / І.О. Сазанова, Е.Ю. Дорошенко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 80 с.
14. Футорний С.М., Кашуба В.О. До проблеми формування основ здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання/ С.М. Футорний , В.О. Кашуба.-2011.№1.-С.-126-129.
15. Цьось А.В., Балахнічова Г.В., Заремба Л.В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін: навч. посіб. / Анатолій Васильович Цьось, Галина Валентинівна Балахнічова, Людмила Василівна Заремба. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 132 с. – (Посібники та підручники ВНУ імені Лесі Українки).

### Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuu.gov.ua/>
2. [www.dnpu.gov.ua](http://www.dnpu.gov.ua)
3. [mon.gov.ua](http://mon.gov.ua)