

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри ТiМФВ



Ю. В. Юрчишин

_____ 20 ____ р.
число місяць

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою

Середня освіта (Математика, інформатика),
Середня освіта (Фізика, інформатика)

спеціальність 014 Середня освіта (Фізика), 014 Середня освіта (Математика)

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

за освітньо-професійною програмою Комп'ютерні науки та інформаційні
технології

спеціальність 122 Комп'ютерні науки

галузь знань 12 Інформаційні технології

мова навчання українська

2021-2022 навчальний рік

Розробники програми: О. А. Ключ канд., наук з фіз., вих. та спорту
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
О. А. Боднар канд., пед., наук, старший викладач кафедри теорії і методики
фізичного виховання,
О. П. Скавронський канд., наук з фіз., вих та спорту, доцент кафедри теорії і
методики фізичного виховання

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 11 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Керівник
групи забезпечення освітньої програми _____ Ю. Л. Смержевський

Керівник
групи забезпечення освітньої програми _____ В. А. Федорчук

Керівник
групи забезпечення освітньої програми _____ С. В. Оптасюк

2.Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Рік навчання	1-й рік
Семестр вивчення	1-семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити ЄКТС
Загальний обсяг годин	90 год.
Кількість годин навчальних занять	30 год.
Лекційні заняття	10 год.
Практичні заняття	20 год.
Семінарські заняття	0 год.
Лабораторні заняття	0 год.
Самостійна та індивідуальна робота	60 год.
Форма підсумкового контролю	Залік

3.Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент загальної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни.

Передбачає врахування взаємозв'язків: Базові знання вміння та навички з шкільної програми предмета: «Фізична культура».

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту загальної підготовки «Фізична культура» є послідовне формування фізичної культури особистості здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня набуття знань з основ здорового способу життя та теорії і методики фізичного

виховання, вироблення стійкого стереотипу щодо ведення здорового способу життя; набуття знань з основ оздоровчо-рухової активності; уміння застосовувати на практиці знання з основ професійно-прикладної фізичної підготовки; формування навичок до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах; виховання здорової, усебічно розвинутої, фізично досконалої людини з високою творчою і громадською позицією, готовою до довголітньої високопродуктивної праці.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту загальної підготовки «Фізична культура» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Загальні компетентності:

-датність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місце у загальній системі знань про природу і суспільства у розвитку суспільства, техніки і технології, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

-датність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.

фахові компетентності:

-датність до здійснення профілактичних заходів щодо збереження власного здоров'я життя та здоров'я учнів;

-датність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, дотримуючись вимог санітарії та гігієни;

-датність до збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності.

Здобувачі вищої освіти після закінчення курсу у результаті будуть

знати :

- соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;
- основи здорового способу життя, особистої гігієни, здорового харчування, запобігання шкідливим звичкам;
- принципи формування здоров'язберегаючих технологій в режимі освітнього процесу;
- принципи збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності;

вміти :

- пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;
- володіти здоров'язберегаючими технологіями, використовувати у професійній діяльності;
- володіти прийомами збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності;
- застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності.

6. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю усну перевірку знань яку вивчали; перевірку вміння виконувати вивчені вправи; складання тестів, виконання завдань самостійної роботи.

7. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1							
Тема1. Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти	2	2		-	-	-	-
Тема2. Основні поняття оздоровчого фітнесу	2	2		-	-	-	-
Тема3. Методи самоконтролю за функціональним станом організму	2	2		-	-	-	-
Тема 4. Тестування рівня оздоровчого фітнесу	2	2		-	-	-	-
Тема 5. Основи методики самостійних занять фізичними вправами	2	2		-	-	-	-
Тема 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)	2		2			8	
Тема 2. Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами. Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом	2		2			6	
Тема 3. Рухова активність-здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.	2		2			6	
Тема 4. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму.	2		2			4	
Тема 5. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості	2		2			4	
Тема 6. Оздоровча рухова активність	2	-	2	-	-	4	-

нетрадиційними засобами фітнесу спрямованими, розвиток силової витривалості							
Тема 7. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор.	2	-	2	-	-	4	-
Тема 8. Професійно прикладна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики спрямованої на загальний розвиток організму.	2	-	2	-	-	4	-
Тема 9. Професійно прикладна фізична підготовка, розвиток спеціальних фізичних якостей. Розвиток вестибулярного апарату, статичної витривалості, формування правильної постави.	2	-	2	-	-	10	-
Тема 10. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять.	2	-	2	-	-	10	-
Разом за змістовний модуль годин	30	10	20			60	
Разом годин	30	10	20			60	

8. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

9. Критерії оцінювання результатів навчання.
денної форми

Схема нарахування балів денна форма навчання

Змістовний модуль 1										Сума балів
Теми практичних занять :										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	1006

Кожна тема практичного заняття оцінюється за 12- бальною шкалою.

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на практичних заняттях за 12 –ти бальною шкалою

Рівні навчальних Досягнень	Оцінка в балах (за 12 бальною шкалою)	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів
I Початковий	1	Студент може розрізнати об'єкт вивчення і відтворити деякі його елементи. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні; виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння знання;
	2	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання;
	3	Студент відтворює менш як половину навчального матеріалу; з допомогою викладача виконує елементарні завдання з фізичної культури. Виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента
II Середній	4	Студент з допомогою викладача відтворює основний навчальний матеріал, може повторити за зразком певну операцію, дію.
	5	Студент розуміє основний навчальний матеріал, згідний з помилками. Уміння та навички дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ.
	6	Студент виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. За допомогою викладача здатний аналізувати, порівнювати, узагальнювати та робити висновки. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком. Володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал, за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.
	7	Студент виконує окремі контрольні-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою; володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання достатньо повні: він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.

III Достатній	8	Знання студента є достатньо повними, він застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, хоч і з деякими неточностями. Володіє технікою виконання фізичних вправ. Вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати, робити висновки. Виконує тести достатнього рівня
	9	Студент досить добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в дещо змінених ситуаціях, уміє аналізувати і систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази з власною аргументацією. Виконує контрольні-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня
IV Високий	10	Студент має глибокі й міцні знання, здатний використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки. При цьому він може припускати незначних огріхів в аргументації думки тощо. Він знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання
	11	Студент, на високому рівні володіє узагальненими поняттями в обсязі та в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми. Він знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.
	12	Студент має системні глибокі знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення стосовно дисципліни. Рівень умінь і навичок здобувача вищої освіти дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, вдало володіти теоретико-методичним матеріалом. Він знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ. Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, контрольних тестів, визначених навчальною програмою курсу.

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів основного навчального відділення

Методи та форми навчання	Форма контролю	Максимальний бал за практичну та самостійну роботу.
Тема 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)	Активна участь у виконанні тестових завдань, визначення рівня фізичного здоров'я	4-12
Тема 2. Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами. Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом.	Активна участь у виконанні тесту Купер(функціональна проба ходьба, біг 2400 м за 12 хв.)	4-12
Тема3. Рухова активність-гармонійний розвиток людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.	Вміння організувати та проводити різні спортивні та рухливі ігри, естафети спрямованих на розвиток різних фізичних якостей.	4-12
Тема 4. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму.	Активна участь у квесті. Виконання основних практичних завдань.	4-12
Тема 5. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості	Активна участь у виконанні завдань.Тест на гнучкість, см.	4-12
Тема 6. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами фітнесу, на розвиток силової витривалості	Активна участь у виконанні практичних завдань, виконання тесту піднімання опускання тулуба за 1 хв.	4-12
Тема7. Розвиток координаційних здібностей традиційними та	Активна участь у виконанні	4-12

нетрадиційними засобами спортивних ігор.	практичних завдань, виконання тесту фізичної вправи човниковий біг 4 X 9 м.	
Тема 8. Професійно прикладна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики, загальний розвиток організму.	Активна участь у виконанні практичних завдань, тест згинання розгинання рук в упорі лежачи.	4-12
Тема 9. Професійно прикладна фізична підготовка, розвиток спеціальних якостей. Розвиток вестибулярного апарату, статичної витривалості, формуванню правильної постави.	Активна участь у виконанні практичних завдань. Виконання вправи «планка» за 90 с	4-12
Тема 10. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять.	Активна участь у виконанні практичних завдань. Ведення щоденника самоконтролю	4-12

Примітка*

Для проведення занять з дисципліни "Фізична культура" усі студенти поділяються на дві групи: **основне навчальне відділення** (студенти, які не мають відхилень за станом здоров'я), **спеціальне медичне відділення** (студенти, які за результатами проходження медичного огляду мають відхилення за станом здоров'я і мають направлення лікаря до занять у *спеціальну медичну групу*).

Звільнені від практичних занять студенти . **ВИКОНУЮТЬ ЗАВДАННЯ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.**

Тому, ці студенти можуть бути зараховані в науково-проблемний гурток і здійснюють підготовку до участі у науковій конференції «студентів і магістрантів» за підсумками науково-дослідної роботи під керівництвом свого викладача з фізичної культури, або можуть самостійно здійснювати теоретичну підготовку за темами лекційних та практичних занять. За результатом цих видів робіт виставляють **залік**.

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни, звільнених від практичних занять фізичною культурою, які зараховані в «науково-проблемний гурток»

Методи та форми навчання	Форма контролю	Максимальний бал
Тема 1. Вибір теми та матеріалу для статті	Активна участь у виконанні	4-12

	практичних завдань	
Тема 2. Складання плану дослідження	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема3. Проведення дослідної роботи	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 4. Аналіз отриманих результатів	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 5. Підготування до написання статті.	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 6. Виклад матеріалів у чорновому варіанті	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 7. Написання статті	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 8. Підготовка до участі у конференції	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 9.Складання доповіді	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 10. Підготовка медійних засобів	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни звільнених від практичних занять за результатами теоретичної підготовки

	Питання для теоретичної підготовки звільнених від занять з	Форма контролю Усно	Максимальна оцінка за теоретичну
--	---	------------------------	----------------------------------

	фізичної культури		підготовку 12 балів Кількість балів за одну вірну і повну відповідь 3 бала Якщо відповідь не повна ,але студент орієнтується то 2 бали Якщо студент може дати відповідь після навідних запитань, то 1 бал. Якщо не може дати відповідь то 0 балів.
1	1Сутність поняття здорового способу життя. 2Фактори, що визначають здоровий спосіб життя 3Роль мотивації у здоровому способі життя. 4Сутність поняття «режим праці» та «режим відпочинку».		12 балів
2	5. Фактори, що обумовлюють працездатність 6.Внутрішні чинники, що визначають працездатність. 7. Принципи попередження перевтомлення, хронічної втоми та стресу. 8. Обґрунтування необхідності дотримання раціонального режиму дня.		12 балів
3	9. Значення рухової активності і гіподинамії для життєдіяльності організму. 10. Функції рухової активності. 11. Сутність поняття «загартовування». Механізм його тренувальної дії. 12. Особливості загартовування холодом (обливання, обтирання, купання).		12 балів
4	13. Користь і шкідливість застосування сонячних ванн. 14. Поняття «особиста гігієна». 15. Біологічне значення харчування. 16. Основні проблеми харчування сучасної людини		12 балів
5	17. Концепція збалансованого (раціонального) харчування. Основні принципи. 18. Визначення можливого фізичного		12 балів

	<p>навантаження на організм людини.</p> <p>19. Необхідність самоконтролю під час занять фізичними вправами та спортом.</p> <p>20. Основні принципи контролю під час занять фізичними вправами та спортом.</p>		
6	<p>21. Ступінь навантаження під час занять лікувальною ходьбою.</p> <p>22. Контроль та самоконтроль під час проведення занять з лікувальної ходьби.</p> <p>23. Характеристика рухливих ігор. Вплив рухливих ігор на організм людини.</p> <p>24. Засоби лікувальної фізичної культури.</p>		12 балів
7	<p>25. Фізіологічний вплив масажу на організм людини.</p> <p>26. Вплив лікувальної ходьби на організм людини.</p> <p>27. Загальні правила лікувальної ходьби.</p> <p>28. Самоконтроль під час виконання під час виконання фізичних вправ.</p>		12 балів
8	<p>29. Вплив бігових вправ на організм людини.</p> <p>30. Показання і протипоказання занять з бігу.</p> <p>31. Які Ви знаєте методики визначення стану здоров'я? Охарактеризуйте одну за вибором.</p> <p>32. Які нетрадиційні системи оздоровлення Ви знаєте? Розкрийте сутність однієї нетрадиційні системи оздоровлення за вибором</p>		12 балів
9	<p>33. Що розуміють під «правильною» поставою?</p> <p>34. Які засоби фізичної культури найефективніші у разі порушення постави?</p> <p>35. Як розуміти термін «фізичний розвиток»?</p> <p>36. Що таке «фізичний стан»?</p>		12 балів
10	<p>37. Як трактують поняття «фітнес»?</p> <p>38. Чим відрізняється фізична рекреація від фізичної реабілітації?</p> <p>39. Що включає поняття «рухова активність людини»?</p> <p>40. Які фізичні вправи покращують фізичне здоров'я людини при захворюваннях серцево судинної</p>		12 балів

Самостійна робота

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях,
за 12-ю системою оцінювання.

Залікова оцінка(100 балів)

Змістовий модуль 1 завершується підсумком за (зм-1)максимальний бал 100

Залікову оцінку студенти отримують за підсумком одного змістовного модуля

Студенти, які за результатами виконання змістовного модуля отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не виконали завдання, вважаються такими, що мають академічну заборгованість, ліквідація якої є обов'язковою.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до «таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти»:

8. Рекомендована література

Основна

- 1.Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2008. 280 с.
- 2.Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т.[за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: «Олімпійська література», 2017. Т 1. 384 с.
- 3.Носков М. О., Данілов О. О., Маслов В.М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підручник. Київ:Видавничий Дім «Слово», 2011. 264 с.
4. Плахтій П. Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Друкарня «Рута», 2012. 311 с.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
6. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.
7. Москаленко Н. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 108 с.
8. Плахтій П. Д. Засоби рекреації працездатності спортсменів. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2012. 112 с.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
10. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: ОВС, 2007. 271 с.
11. Скавронський О. П. Фізіологічні основи фізичного виховання студентської молоді. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня рута», 2015. 222 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I [за ред. Т.Ю.Круцевич]. К.: Олімпійська література, 2008. 392 с.
13. Теорія і методика фізичного виховання. Частина II [за ред. Т.Ю.Круцевич]. К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
14. Мосейчук Ю.Ю., Кошура А.В., Мороз О.О., Свінцицька С.М. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 132 с
15. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник, 2-е видання Харків: ОВС, 2009. 406 с.
16. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання. Тернопіль, 2000. 180с.
17. Шиян.Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1: навчальна книга. Тернопіль, Богдан, 2008. 277 с.

18.Шиян.Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2: навчальна книга. Тернопіль, Богдан, 2001. 248 с.

Допоміжна

- 1.Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
- 2.Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для ин-тов физ. культ. [под ред. Л.П.Матвеева]. М.: Физкультура и спорт, 1983. 128 с.
- 3.Вейнберг Р. С. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2001. 335 с.
- 4.Мухін В. Н. Фізична реабілітація . К.: Олімпійська література, 2000. 423 с.
- 5.Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ: Континент ПРИМ, 1995. 124 с.
- 6.Мурахов І. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта . К.: Здоровья, 1989. 272 с.
- 7.Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій Львів: Світ, 1993. 120 с.
- 8.Плахтій П. Д. Основи гігієни фізичного виховання: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2003. 240 с.
- 9.Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 464 с.

Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси інтернету.

http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	База даних українських рефератів
http://ua-referat.com	База даних українських рефератів
http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
http://www.ukrcenter.com	Український центр
http://lib.meta.ua	Бібліотека
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека

