

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання



Юрій ЮРЧИШИН

підпис

29 серпня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
АЕРОБІКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
мова навчання українська

2023-2024 навчальний рік

Розробник комплексу: Марина ЧИСТЯКОВА, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 9 від 29 серпня 2023 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Аліна Боднар

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту «Аеробіка з методикою викладання» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх вчителів фізичної культури, які спрямовані на підготовку конкурентноздатного фахівця, який зможе реалізовувати варіативний модуль «Аеробіка» в процесі професійної діяльності.

2. Обсяг дисципліни

| Найменування показників | Характеристика освітнього компоненту | |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| | денна форма здобуття вищої освіти | заочна форма здобуття вищої освіти |
| Рік навчання | 4-й рік | 4-й рік |
| Семестр вивчення | 8 семестр | 7-8 семестр |
| Кількість кредитів ЄКТС | 4 кредити | 4 кредити |
| Загальний обсяг годин | 120 годин | 120 годин |
| Кількість годин навчальних занять | 40 годин | 16 годин |
| Лекційні заняття | 10 годин | 4 годин |
| Практичні заняття | 30 години | 12 годин |
| Семінарські заняття | - | - |
| Лабораторні заняття | - | - |
| Самостійна та індивідуальна робота | 80 годин | 104 години |
| Форма підсумкового контролю | залік | залік |

3. Статус дисципліни: вибіркового освітнього компоненту

4. Передумови для вивчення освітнього компоненту: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорії і методика викладання гімнастики”, “Вступ до спеціальності”, ”Теорія і методика викладання рухливих ігор та забав”.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Аеробіка з методикою викладання» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральна компетентність:

-Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних

умов організації навчально-виховного процесу в закладах загальної середньої освіти.

Загальні компетентності:

- ЗК 01 здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- ЗК 02 здатність працювати в команді та автономно;
- ЗК 04 здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;
- ЗК 08 здатність до самовдосконалення та саморозвитку;
- ЗК 09 здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності..
- ЗК 10 здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- СК 01 здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

- СК 07 здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності;

- СК 10 здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

- СК 12 Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність;

- СК 13 Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

- СК 15 здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення освітнього компоненту «Аеробіка з методикою викладання» в здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні *програмні результати навчання*:

- ПРН 5 Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

- ПРН 09 Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

- ПРН 10 Знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я.

- ПРН 15 Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп

населення і вмiє самостiйно розробляти методики i технологiї для iнтегрального гармонiйного розвитку людини.

-ПРН 18 Вмiє розробляти навчально-методичнi матерiали (робочi програми, навчально-тематичнi плани) на основi освiтнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освiтньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнiв.

- ПРН 28 Здатний розумiти значення культури як форми людського iснування, цiнувати рiзноманiття та мультикультурнiсть свiту i керуватися у своїй дiяльностi сучасними принципами толерантностi, дiалогу i спiвробiтництва.

За результатами вивчення вибiркового освiтнього компоненту професiйної пiдготовки «Аеробiка з методикою викладання» здобувачi вищої освiти повиннi **знати:** основи технiки виконання базових рухiв аеробiки та методику iх виконання; форми i методи органiзацiї та проведення урокiв фiзичної культури з використанням засобiв аеробiки; форми i методи органiзацiї та проведення урокiв фiзичної культури з використанням засобiв аеробiки; методику проведення окремих частин уроку фiзичної культури з використанням засобiв аеробiки; методику проведення урокiв аеробiки з учнями рiзних вiкових; методи педагогiчного контролю на уроках фiзичної культури з використанням засобiв аеробiки.

вмiти: добирати музичний супровiд для проведення занять з учнями рiзного шкiльного вiку та рiзним рiвнем фiзичної пiдготовки; самостiйно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобiв аеробiки; самостiйно проводити окремi частини уроку з використанням засобiв аеробiки на уроках фiзичної культури.

7. Методи навчання: словеснi: розповiдь, пояснення, бесiда; наочнi: демонстрацiя, самостiйне спостереження; навчальна робота пiд керiвництвом викладача; самостiйна робота з лiтературними джерелами; методи навчання рухових дiй: вивчення по частинам; вивчення в цiлому; специфiчнi методи вивчення комбiнацiй: метод музичної iнтерпретацiї, метод ускладнень, метод подiбностi, метод блокiв.

8. Засоби дiагностики результатiв навчання: ситуацiйнi завдання, виконання тестових завдань, виконання практичних завдань, модульна контрольна робота.

9. Програма навчальної дисциплiни:

Денна форма здобуття вищої освiти

| 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. | | | | | | | |
| Тема 1. Методика опанування постави та базових кроків під час виконання базових рухів аеробіки. | 26 | 2 | 4 | - | - | 20 | - |
| Тема 2. Хореографія в аеробіці. Структурні компоненти хореографії в аеробіці. | 42 | 4 | 8 | - | - | 30 | - |
| Тема 3. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Степ-аеробіка Фітбол -аеробіка Памб-аеробіка | 52 | 4 | 18 | - | - | 30 | - |
| Разом за змістовим модулем 1 | 120 | 10 | 30 | - | - | 80 | - |
| Разом годин | 120 | 10 | 30 | - | - | 80 | - |

Заочна форма здобуття вищої освіти

| 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. | | | | | | | |
| Тема 1. Методика опанування постави та базових кроків під час виконання базових рухів аеробіки. | 27 | 1 | 2 | - | - | 24 | - |
| Тема 2. Хореографія в аеробіці. Структурні компоненти хореографії в аеробіці. | 45 | 1 | 4 | - | - | 40 | - |
| Тема 3. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Степ-аеробіка Фітбол -аеробіка Памб-аеробіка | 48 | 2 | 6 | - | - | 40 | - |
| Разом за змістовим модулем 1 | 120 | 4 | 12 | - | - | 104 | - |
| Разом годин | 120 | 4 | 12 | - | - | 104 | - |

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачі вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)» у процесі вивчення освітнього компоненту «Аеробіка з методикою викладання» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовищі MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, виконання практичних завдань, залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

| | | |
|---|------------|--------------|
| Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти під час вивчення курсу «Аеробіка з методикою викладання» рівний 12. Разом – 100 балів | | |
| Поточний контроль | МКР | Разом |
| 76 балів | 24 балів | 100 балів |

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами
і критерії оцінювання**

| Сума балів за 100-бальною шкалою | Оцінка в ECTS | Значення оцінки ECTS | Критерії оцінювання теоретичної підготовки | Рівень компетентності | Оцінка за національною шкалою |
|----------------------------------|---------------|---|---|---------------------------------------|-------------------------------|
| | | | | | Диференційований залік |
| 90-100 | A | відмінно | здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили | Високий (творчий) | відмінно |
| 82-89 | B | дуже добре | здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна | Достатній (конструктивно-варіативний) | добре |
| 75-81 | C | добре | здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок | | |
| 67-74 | D | задовільно | здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих | Середній (репродуктивний) | задовільно |
| 60-66 | E | достатньо | здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні | | |
| 35-59 | FX | задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю | здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу | Низький (рецептивно-продуктивний) | незадовільно |
| 1-34 | F | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту | здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів | | |

| Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти | |
|---|---|
| Об'єм пройденого матеріалу | Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання |
| 1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота). | 4-12 |
| 2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Методика опанування постави та базових кроків під час виконання базових рухів аеробіки». | 4-12 |
| 3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Хореографія в аеробіці». | 4-12 |
| 4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Структурні компоненти хореографії в аеробіці». | 4-12 |
| 5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4, 5 «Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки». | 4-12 |
| 6. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання практичних завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 1, 2 «Методика опанування постави та базових кроків під час виконання базових рухів аеробіки». | 4-12 |
| 10. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання практичних завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 3-6 «Хореографія в аеробіці». | 4-12 |
| 11. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання практичних завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 7-15 «Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Степ-аеробіка Фітбол -аеробіка. Памб-аеробіка» | 4-12 |

Самостійна робота

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

Самостійна робота передбачає виконання наступного:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;
- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;
- підготовка рефератів;
- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Модульна контрольна робота (24 бали)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни.

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Аеробіка з методикою викладання» здобувач вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 24 питань. За повну й вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 1 бал.

Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету. Якщо здобувач вищої освіти ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному

університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;

- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

| Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни) | Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС | Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %) | Підсумкова оцінка за національною шкалою | |
|---|--|--|--|------------------------|
| | | | екзаменаційна | залікова |
| 90-100 і більше | A (відмінно)/Excellent | 10 | відмінно | Зараховано/ Passed |
| 82-89 | B (добре) | 25 | добре | |
| 75-81 | C (добре)/Good | 30 | задовільно | |
| 67-74 | D (задовільно)/Satisfactory | 25 | | |
| 60-66 | E (достатньо)/Enough | 10 | незадовільно | не зараховано /Fail |
| 35-59 | FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail | | | |
| 34 і менше | F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail | | | |

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компонента «Аеробіка з методикою викладання»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компонента та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами

Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компонента у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), спортзал № 3 (102а) мультимедійний проектор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проектора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet. Вивчення курсу потребує використання такого обладнання: степ-платформа, коврики гантелі, гімнастичні палиці, фітбол-м'ячі тощо.

14. Рекомендована література

Основна

1. Ленська Т. Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. ПП Буйницький О. А., 2011. 228 с.
2. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник / [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4.
3. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Методичні основи хореографії: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, 2007. 80 с.
4. Нова фізична культура: Степ-аеробіка. Режим доступу https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:Prometheus+PE102+2020_T3_SA/about

Допоміжна

1. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. URI: <https://tinyurl.com/vebm4byw> .
2. Формування мотивації студентів до саморозвитку та самоосвіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський. 2021. Випуск 20. С. 57-63
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник. В 2-х т. Т.2 Методика физического воспитания различных групп населения. К., Олимпийская литература, 2003. 391 с.

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси інтернету.

| | |
|---|---|
| https://mms.gov.ua/ | Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України |
| http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/ | Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту» |
| https://tinyurl.com/ye4434jw | Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» |
| http://sportmon.org/ | Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України |
| https://tinyurl.com/yc8bc59x | Всеосвіта – база рефератів |
| https://prometheus.org.ua/ | Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів |
| https://www.ed-era.com/courses/ | Офіційний сайт студії онлайн освіти в Україні |
| http://www.nbu.gov.ua | Бібліотека ім. В.І. Вернадського |